



# smd transparent

Neues aus Schüler-SMD, Hochschul-SMD und Akademiker-SMD

Nr. 02\_Juni 2021

## Seelische Gesundheit

### „Die Pandemie führt zu mehr psychischen Problemen. Was hilft?“

Das hatte Kelly sich anders vorgestellt! Die US-Amerikanerin, Mitte zwanzig, ist hauptamtlich in die Studentenarbeit ihres Landes eingestiegen, um evangelistisch an Universitäten unterwegs zu sein, Studierende zu begleiten und Freizeiten zu organisieren. Doch nach zwei Jahren stellte sie ernüchtert fest, dass sich ein großer Teil ihrer Gespräche mit Studierenden um Fragen der seelischen Gesundheit drehte. Mit dieser Beobachtung ist Kelly nicht allein. Weltweit nehmen Hauptamtliche aus unseren rund 160 Schwesterorganisationen einen Anstieg psychischer Probleme bei Studentinnen und Studenten wahr. Darauf wies bereits 2019 der damalige Generalsekretär unseres internationalen Dachverbandes IFES auf der letzten Weltversammlung hin. Für Deutschland kann SMD-Regionalreferentin Kathrin Thiel diesen Trend bestätigen – erst recht seit Ausbruch der Corona-Pandemie. Zu den allgemeinen Kontaktbeschränkungen kommen für Studis weitere Herausforderungen. Denn durch den Wegfall von festen Veranstaltungszeiten durch vorab aufgezeichnete Vorlesungen haben viele

**„Zum Thema**

Vollständig werden auf dem Weg zur seelischen Gesundheit **\_3**

Betrübt ist meine Seele in mir. Eine Betrachtung von Psalm 42 **\_5**

Corona macht den Studis zu schaffen. Eine Bestandsaufnahme **\_9**

Was meiner Seele guttut ... **\_12**

**„Außerdem**

Prayerspaces wird eigener Verein **\_14**

Als Ersti in einer digitalen SMD-Welt **\_17**

Gottesbegegnungen im Klinik-Alltag **\_19**

Gibt es Leben auf dem Mars? **\_20**

Schwierigkeiten, ihren Tag zu strukturieren und sich das Lernpensum gut einzuteilen. „Dazu kommt eine große Erschöpfung wegen der vielen Stunden allein vor dem Bildschirm“, so Kathrin Thiel (siehe Interview ab Seite 9). Die Situation an Hochschulen ist so außergewöhnlich, dass sich gar der Bundespräsident zu Beginn des Sommersemesters veranlasst sah, eine Rede an die Studierenden in Deutschland zu halten. Er konstatierte: „Die Pandemie führt uns jeden Tag, jede Stunde vor Augen, wie existenziell wir doch aufeinander angewiesen sind, auf die Rücksicht auf und das Vertrauen in andere.“ Die Zunahme psychischer Probleme (nicht nur) bei Studenten (und nicht nur durch die Pandemie), die allgegenwärtige Sehnsucht nach sozialen Kontakten und die gleichzeitige Vereinzelung durch die Selbstdarstellung in den „sozialen“ Medien (Stichwort: „We are a sad generation with happy instagram pictures“) – all das war uns Anlass genug, eine Transparent-Ausgabe zum Thema seelische Gesundheit herauszubringen. Im Hauptartikel skizziert Eva Maria Jäger einen Weg zum inneren Frieden und zeigt, wie wichtig es ist, innerlich „vollständig“ zu werden; Sabine Kalthoff legt Psalm 42 als Wegbegleiter in großer Not aus. Und in der Heftmitte haben wir haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende darum gebeten, einmal aufzuschreiben, was ihrer Seele in Pandemiezeiten guttut. Wir wünschen gewinnbringendes Lesen! ■

Christian Enders, Redaktion

# Auf dem Weg zur seelischen Gesundheit

Von Eva Maria Jäger

## „Wie wir vollzählig werden und inneren Frieden finden können

**Jeden Tag neue Zahlen! Seit Wochen, ja, Monaten flimmern Inzidenzwerte, Diagramme und Landkarten über die Bildschirme. Als Psychotherapeutin schaue ich, zugegeben, kaum mehr hin. Stattdessen reflektiere ich meinen Widerwillen und merke: Ich habe Probleme mit dieser Art der „Wirklichkeits-Abbildung“. Nach einem längeren Praxistag denke ich: Diese Zahlen sind nur eine messbare Seite der Wirklichkeit. Ebenso könnte es auch andere Zahlen geben. Zahlen, in denen die seelische Gesundheit des Menschen berücksichtigt wird: die Fakten zunehmender Angststörungen, Kontaktarmut, Vereinsamung, die empirisch belegt sind. Der Verband deutscher Psychotherapeuten fordert deshalb von Bund, Ländern und Kommunen einen stärkeren Schutz der Menschen vor psychischen Belastungen. Diese Fakten passen bisher wenig in die Nachrichtenerstattung und taugen auch nicht so prima für Berechnungen. Wie können zum Beispiel die Folgen von Berührungsmangel über Zahlen erfasst werden? Eine Klientin erzählt mir, dass sie nachts schweißgebadet aufwachte, weil sie im Traum umarmt wurde. Sie dachte: „Umarmen? Ein No-Go! Das darf man gerade doch nicht!“**

Doch es gibt sie, die „anderen“ Zahlen. Zahlen, die belegen, welche Bedeutung seelischen Belastungen zukommt – bis dahin, dass sie ein volkswirtschaftlicher Faktor werden, da die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage, die auf psychische Erkrankungen zurückgehen, laut AOK bereits in der Zeit zwischen 2006 und 2016 um knapp 80 Prozent zugenommen hat – Tendenz steigend. Depressive Episoden sind

2019 zur zweithäufigsten Einzeldiagnose als Ursache für Arbeitsunfähigkeit aufgestiegen.<sup>1</sup> Die Effekte auf die psychische Gesundheit durch die Corona-Pandemie sind in diesen Angaben noch gar nicht enthalten. Was aber machen wir nun mit diesen „anderen“ Zahlen? Bei vielen Menschen wacht ein Bewusstsein für diese Themen auf – und zugleich stehen sie ihnen ratlos und hilflos gegenüber. „Psychisch bedingt“ – oh je! Lieber doch eine körperliche Diagnose! Da weiß man, was man tun kann, da gibt es Medikamente, Handreichungen, Operationen. Aber bei Depressionen, Panikstörungen, Anpassungsstörungen? Da gibt es erstmal keinen schnellen Plan, sondern eher Unbehagen und Hilflosigkeit.

### Was der Seele guttut ...

Dabei gibt es so vieles, was der „Seele“ guttut, sie nährt und heilt. Dazu gehören Kontakt und Austausch. Leichter gesagt als getan in Corona-Zeiten. Was bewusst-unbewusst ein „Seelen-Elixier“ war, wie z. B. gemeinsam zu singen, zu spielen, zu wandern, zu kochen, Sport zu machen oder sich vis-a-vis im Hauskreis zu treffen, ist in den vergangenen Monaten in den meisten Fällen ausgefallen oder wurde durch digitale Kontakte ersetzt. Dabei wird mehr und mehr bewusst, dass digitale Kommunikationsformen nicht die Qualität analoger Begegnungen ersetzen können. Martin Buber, der jüdische Religionsphilosoph formulierte vor fast 100 Jahren schon den bemerkenswerten Satz: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“. In einer solchen echten Begegnung entwickelt sich der Mensch, er wird an einem Gegenüber, dem „Du“, zum „Ich“. Wie kann sich aber ein „Ich“ am Bildschirm entwickeln? Kann es so zu einer Identität, einer authentischen Persönlichkeit werden?

Auch der Kontakt mit sich selbst, der Weg nach innen, wie ihn die Mystiker aller Zeiten gesucht haben, kann für die Seele heilsam sein. Der gläubige Philosoph Blaise Pascal bemerkte dazu sogar, dass „das ganze Unglück der Menschen alleine daher rührt, dass sie es nicht vermögen, ruhig in einem Zimmer zu bleiben.“ Ruhig in einem Zimmer bleiben – für diese Übung bot und bietet die Pandemie reichlich Gelegenheit. Es gibt allerdings nicht viele Menschen, die eine verordnete Quarantäne als eine Einladung Gottes verstehen können,

<sup>1</sup> Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/77239/umfrage/krankheit-hauptursachen-fuer-arbeitsunfaehigkeit/>

intensiver seine Gegenwart zu suchen. Viele meiner Klienten wünschten sich, dass sie es erst mal mit sich selbst besser aushalten können, sich gar auf ein Rendezvous mit sich selbst freuen können. Tatsächlich war der Top-Wunsch meiner Klienten der vergangenen Monate „innerer Friede“.

## Ein Blick in die Praxis

Wie erreichen wir inneren Frieden und seelische Gesundheit? Eine regelmäßige Begleitung in Form einer Therapie kann dafür wertvolle Unterstützung geben. Im Folgenden erlaube ich es einmal, einen Blick in meine Praxis als gläubige Verhaltenstherapeutin zu werfen: Wenn sich ein Klient bei mir meldet, spüre ich in der Regel erst einmal große Anerkennung für ihn. Aus eigener Erfahrung! Ich habe selbst zwei längere Therapien gemacht und ahne, was diesem Schritt vorausgegangen ist. Und das ist sehr viel! Denn zuerst muss einem klar werden, dass die Fragen, mit denen man sich schon eine Weile beschäftigt und meistens alleine herumschlägt, nicht von einem Arzt gelöst werden können – dass man sie nicht mit noch mehr Leistung wegarbeiten kann, auch nicht betäuben sollte, dass man sich ihrer nicht schämen muss, dass man nicht völlig unfähig ist, dass man nicht zu wenig an Jesus geglaubt hat ... sondern dass man in einer Krise steckt. Es kann und soll nicht mehr so weitergehen. „Crisis“ aus dem Griechischen bedeutet „Wende“ – das, was einer Heilung vorausgehen kann. Oft geht es auch um einen äußeren oder inneren Konflikt: Konflikt, vom lateinischen *confligere* (zusammenschlagen) ist gar nicht so weit entfernt von Kontakt (*contingere* = berühren). Kontakt und Konflikt unterscheiden sich vor allem durch ihre Geschwindigkeit: ein Weinglas, das auf mich fällt, gehört in die Kategorie Konflikt, während ein Weinglas, das ich in die Hand nehmen kann, ein „Kontakt“ für mich ist. Ein verlangsamer Konflikt kann so zu einem Kontakt-Erlebnis werden ... Eine Krise kann eine Chance sein. Manchmal wünschte ich mir, dass wir noch viel mehr Konflikte und Krisen zulassen könnten, denn sie schaffen die Erfahrungen, aus denen wir etwas über uns und die Welt lernen. Es ist das Scheitern, an dem wir wachsen – und nicht das glatte Durchgereicht-Werden bis zum Bachelor, Master oder Dokortitel. Ich habe Achtung vor den Menschen, die sich in meiner Praxis melden, weil sie damit zeigen: Ich stehe zu meinen Fragen, zu meiner Not und Verzweiflung, und ich muss nicht alles allein lösen. Schon dieser Schritt ist ein Teil der Heilung, vielleicht der Wichtigste.

## Als Christ zum Therapeuten?

Die Zahl der Anfragen in meiner Praxis hat sich in den letzten Jahren erhöht. Da ich nicht alle Interessierten aufnehmen kann, empfehle ich Christen, die nach einem Therapieplatz fragen, eine Art „Tandem-Variante“ auszuprobieren, d. h. zwei Partner anzufragen und um Unterstützung zu bitten: Der erste Partner wäre eine Therapeutin oder ein Therapeut, den die Kasse finanziert. Der zweite Tandem-Partner darf ein Christenmensch sein, ein Bruder, eine geistliche Mutter meines Vertrauens, den ich einweihe in meine Suche nach fachlicher Hilfe. Ich kann diesen Vertrauten informieren, wenn ich einen Therapeuten gefunden habe und ihn bitten, für die Therapiezeit zu beten. Und vielleicht immer wieder auch nachzufragen, wie es mir gerade mit der Therapie geht. Ich möchte ausdrücklich dazu Mut machen, auch bei nicht-christlichen Therapeuten Hilfe zu suchen. Schon in der Bibel gab es immer wieder Situationen, in denen es Kinder Gottes mit „weltlicher Weisheit“ oder säkularen Ausbildungsorten zu tun hatten – beispielsweise Mose am Hofe des Pharao oder Daniel im Exil.

Für viele gläubige Menschen tauchen mit der Entscheidung, therapeutische Hilfe zu suchen, jedoch auch echte Ängste auf. Das ist nicht immer unberechtigt. Es gibt Therapeuten, die wenig religiöse Sensibilität besitzen und damit auch wenig Gespür für Glaubensfragen. Einen Christenmenschen kann es ab-

schrecken, schon im Foyer auf Buddhas mit Lotosblüten zu treffen. Zugleich machen christliche Klienten bei Therapeuten mit einem buddhistisch-spirituellen Hintergrund die Erfahrung, vieles mitnehmen zu können. Oft jedoch ist ihr Vertrauen angegriffen, und Themen, um die es doch im Wesentlichen gehen soll, können nicht ausgesprochen werden. Professionell ausgebildete Therapeuten arbeiten allerdings in der Regel *mit* den Ressourcen ihrer Klienten und nicht gegen diese. Sie nutzen die „guten Steine“, die bereits da sind und auf die man bauen kann – und dazu gehören sehr wohl auch spirituelle Ressourcen. Christen zeichnen sich rein statistisch z. B. durch weniger Angst vor dem Tod, niedrigeren Drogenkonsum und eine höhere Stabilität ehelicher Zufriedenheit aus. Damit sind noch nicht die inneren Ressourcen beschrieben. Als ich in meiner ersten Therapie-stunde gefragt wurde, was ich nicht verlieren möchte, sagte ich: „Ich möchte den Glauben an Jesus behalten!“ Wenn ein Klient so etwas sagt, dann ist das ein Teil seiner Identität, der respektiert werden soll und sehr wertvoll wird für die weitere Entwicklung. Einige weltliche Therapeuten haben auch Bibelwissen, und so kann manche Stunde mit bewegenden, persönlichen Deutungen von Gleichnissen der Bibel oder Psalm-Worten einhergehen. Und manchmal werden Therapeuten im Laufe der Begleitung vom Glauben ihrer Klienten selbst berührt. Ein überraschender Austausch!

## Auf dem Weg zum inneren Frieden

Echte Begegnung ist ein wertvolles Erlebnis. In einer therapeutischen Begegnung geht es um das Herausfinden der *eigenen* Vorlagen, Bedürfnisse und Sehnsüchte. Daher ist jede Beratung individuell und maßgeschneidert. Es geht nicht um den schnellen Erfolg. Im Gegenteil: Langsamer-Werden öffnet den Blick für wertvolle Informationen – und so wird der Weg selbst tatsächlich das Ziel. Das ist heutzutage ein seltenes Privileg, denn fast überall herrscht Zeitdruck. Fast allen Studenten in meiner Praxis macht das Thema Leistungsdruck zu schaf-



© SewCream (shutterstock.com)

fen. Doch für seelische Themen ist eine andere Qualität der Begegnung gefragt. Es geht um viel mehr als noch besser zu „funktionieren“ – es geht darum, „heil“ zu werden. Beim Heilen schließt sich das Zerbrochene und wird ganz. Und Ganzwerden führt zu dem eingangs erwähnten inneren Frieden. Eine hilfreiche Vorstellung ist es, die eigene Identität als ein inneres Team zu betrachten, das aus verschiedenen Seiten besteht. Wie zum Beispiel eine Tischrunde, die mit zunehmendem „Friedensprozess“ kompletter und runder wird. Andere Metaphern wären ein inneres Parlament, ein Orchester, ein Bauernhof, ein Zoo oder eine Schiffmannschaft, in der unbequeme Anteile nicht vor die Türe gesetzt, sondern eingeladen werden. Einladen? Aber wie? Vielleicht muss man sogar auf die Suche gehen! Jesus zeigt im Gleichnis vom verlorenen Schaf, welchen Aufwand er als guter Hirte betreiben möchte, wenn ein Schaf in Dornbüschen oder Abgründen verloren gegangen ist. Dabei geht es ihm nicht um Zahlen, denn sonst würde er die 99 Schafe gegen das eine Schaf hochrechnen und den Aufwand bleiben lassen. Mehr als um alles andere scheint es ihm, dem Heiland, um die Ganzheit und das „Heile“ zu gehen. Für viele meiner Klienten ist es auch erst einmal ein Staunen, oft Wundern oder Erschrecken, dass wir jetzt nicht bestimmte Störungen ausradieren oder „wegoperieren“, sondern eine Willkommenskultur für diese Seiten entwickeln. Und dabei zu verstehen suchen, wofür sie entstanden sind (ihre sogenannte Funktion) und was sie brauchen (ihre Bedürfnisse), um weniger zu stören und zufriedener, ja sogar nützlich zu werden.

Meine Erfahrung ist, dass Seiten in mir, die ich immer wieder verbanne, auf eine Würdigung warten. Möglicherweise haben sie bisher nämlich eine wesentliche Überlebens- oder Regulationsarbeit übernommen, die ich noch nicht erkannt habe. Soziale Ängste können das Bedürfnis nach Zugehörigkeit unterstreichen; anspruchsvolle, innere Kritiker können uns an Ideale erinnern, ohne die unser Leben weniger Motivation und Ausrichtung bekäme; Ärger und Rebellion könne auf das Bedürfnis nach mehr Autonomie hinweisen; Schmerzen wiederum auf überfordernde Spannungen. Es geht darum, diese Hinweise verstehen zu lernen, auch wenn sie oft zuerst eine Sprache sprechen, die uns fremd ist. Was braucht es? Welche Bedürfnisse sind da? Dabei geht es nicht um eine „Verwöhn-Falle“, denn oft ist das Hinschauen wichtiger als das Befriedigen.

### Vollzählig werden

Oft beten wir vor den Gesprächen darum, dass der Heilige Geist uns Übersetzungshilfe geben kann und wir die eigene „Psycho-Logik“ verstehen lernen. Bei diesem Verstehen ist es hilfreich, beweglich zu werden, Perspektiven zu wechseln und zu erleben,



dass sich genau dieser Anteil, der eben noch stressig war, durch eine wertschätzende Begegnung als ein unersetzlicher Anteil entpuppen kann. Ein Wort, das in der Bibel gleich mehrfach vorkommt, umschreibt diesen „Reframing“-Prozess sehr schön: „Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, ist zum Eckstein geworden“ (Psalm 118,22f/Matthäus 21,42). Diese Umdeutung eines Steins, den ich zuerst wegwerfen wollte und verachtet habe, ist ein wahres „Wunder in unseren Augen – und ist vom Herrn geschehen.“ Diese Freiheit kann einem niemand nehmen: nämlich sein Leben mit allen seinen Höhen und Tiefen selbst deuten und glauben zu dürfen, „als ob es einen Sinn hat, auch wenn ich ihn noch nicht sehe.“ Unter Systemikern gibt es den Satz: „Man kann seine Lebensgeschichte jeden Tag anders und neu erzählen!“ Dem eigenen Leben immer wieder eine neue Deutung geben zu dürfen, ist ein zutiefst biblischer, heilsamer, ja heiliger Prozess. In Gottes Augen kann mein Leben möglicherweise auch im Scheitern eine tiefe Erfüllung finden. Gott hat ganz andere Schablonen, was gut oder schlecht ist, die uns ein Geheimnis bleiben. Wir können hier auf Erden mit unseren menschlichen Augen noch nicht verstehen, welcher Sinn in manchem so schmerzhaften, unerfüllten Leben liegt. Ich mache mir so meine Deutungen – aber immer mehr bekomme ich Achtung vor dem Geheimnis, das auch in manchem Leiden verborgen liegt, das eben nicht wegtherapiert werden kann. Und ich stelle mir manchmal ein kleines Männchen im Ohr vor, das mich warnt, wenn ich mir so meine Bilder vom Anderen mache, und das mir zuflüstert: „Achtung, es kann nochmals ganz anders sein!“

Solch ein beweglicher Blickwechsel auf mein Leben und meine Persönlichkeit unterstützt die Integration, um die es auf dem Weg zur seelischen Gesundheit geht. In der Gleichnis-Sprache Jesu bedeutet Integration, meine Störungen oder Symptome wie das verlorene und verletzte Schaf auf die Schulter zu nehmen und wieder zur Herde zurückzubringen. Oder im anderen Bild: die innere Tischrunde vervollständigen. Den Seiten in mir, die ich bisher verachtet habe, die vielleicht unter dem Tisch ein Leben zweiter Klasse geführt haben, ein Tischkärtchen hinstellen und sie ganz offiziell einzuladen. Dann geht es um ganz andere „geniale“ Zahlen, nämlich darum, den Tisch vollzählig zu besetzen. So wie man es vom Ende jeder Asterix-und-Obelix-Geschichte kennt. Vielleicht haben Sie ja die Schlussbilder vor Augen: Die ganze Runde ist versammelt und alle feiern. Sogar der Barde Troubadix ist mit dabei ... auch wenn er manchmal eine Katastrophe sein kann! ■

Prof. Dr. Eva Maria Jäger ist Diplom-Psychologin und führt eine Praxis für Verhaltenstherapie in München. Außerdem ist sie Professorin für Soziale Arbeit mit dem Schwerpunkt Lebens- und Sozialberatung an der Internationalen Hochschule in Bad Liebenzell.



# „Betrübt ist meine Seele in mir“



## „Ein Wegbegleiter in der Not: Psalm 42 ins Leben heute übertragen

Über die äußeren Umstände des Verfassers von Psalm 42 wissen wir wenig. Vielmehr wird uns ein Blick in sein inneres Erleben gewährt: in seine Not, seine Sehnsucht und sein Ringen mit Gott. Hier wird eine schwierige Situation nicht im Rückblick beschrieben, hier spricht jemand mitten in der Not. In einer schweren Krise meines Lebens habe ich diesen Psalm als wertvollen Wegbegleiter kennengelernt. Mit diesem Artikel lade ich dazu ein, sich die Worte des Psalmeters zu eigen zu machen – gerade dann, wenn man sich mit Aussagen wie „betrübt ist meine Seele in mir“ oder Fragen wie „Gott, warum hast du mich vergessen?“ identifiziert. Je zwei Reflexions- und Praxisimpulse im Artikel laden dazu ein, aus dem Zuhören zum Mitbeten zu kommen. Es ist sinnvoll, vorab den ganzen Psalm 42 zu lesen, weil im Folgenden nur einzelne Aussagen aufgegriffen und beleuchtet werden.

### Die Spannung in Worte fassen

„Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue? Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht, weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott?“ (Verse 3–4) In diesen Worten zeigt sich eine tiefe Spannung: Auf der einen Seite sehnt sich der Psalmist nach Gott, nach seiner spürbaren Gegenwart und seinem Eingreifen. Auf der anderen Seite steht die schmerzvolle Anfrage der anderen: Wo ist nun dein Gott? Schau dir doch diese Welt und dein Leben an: Wo ist nun dein Gott – dein Gott der Liebe? Diese Fragen werden nicht nur von außen an den Psalmeter herangetragen. Er kennt sie selbst: **Ich sage zu Gott, meinem Fels: Warum hast du mich vergessen?** (V. 10a).

**REFLEXIONS-IMPULS:** Ich kann innehalten und diesen Worten weiter nachspüren: Wie wohltuend, dass solche Zeilen nebeneinanderstehen können – ein persönliches Glaubensbekenntnis und eine schmerzhaft Frage. Einerseits halte ich daran fest: Gott, du bist mein Fels. Ich stelle mich mit meinem Leben auf dich, deine Verheißungen, deine Beziehung zu mir. Andererseits darf mein Herz sich frei äußern, die schmerzvollen Gedanken zulassen und ehrlich aussprechen. Die Spannung, die darin liegt, muss ich nicht auflösen, sondern sie darf sein.

Hier merken wir: Lebenskrisen tangieren immer auch unseren Glauben, wecken Fragen, fordern zu neuem Vertrauen heraus. Und das gibt es nicht pauschal im Voraus, sondern nur auf dem Weg – wo dieses Vertrauen immer wieder neu buchstabiert, errungen und geschenkt werden muss. Im Gespräch mit Gott selbst. Das kennzeichnet die Klagepsalmen. Sie sind nicht selbstmitleidiges Jammern, sondern der Versuch, im Gebet das Erleben in dieser Welt mit dem Glauben an Gott

zusammenzubringen. Klagen ist nicht Unglaube. Nur der Gläubige kann in diesem Sinne klagen, weil er um Gott weiß, um sein Wesen und seine Verheißungen – und weil er in der Spannung zwischen Glauben und Erfüllung lebt.

### Das größere Bild in Erinnerung rufen

„Daran will ich denken und ausschütten mein Herz bei mir selbst: wie ich einherzog in großer Schar, mit ihnen zu wallen zum Hause Gottes mit Frohlocken und Danken in der Schar derer, die da feiern“ (V. 5). Der Beter erinnert sich an vergangene Erfahrungen mit Gott und mit anderen Gläubigen. Dabei steht ihm vor Augen: Ich habe doch schon Gutes mit Gott erlebt. Meine jetzige Situation ist schwer, aber sie ist nicht das Ganze; sie ist ein Teil eines längeren Weges. Erinnern hilft uns, unser Leben nicht auf die aktuelle Situation zu reduzieren. Es lohnt sich, zurückzublicken: Wann und wie habe ich Gottes Güte schon erlebt? Wie ist mir Gott in der Vergangenheit begegnet?

**PRAXIS-IMPULS:** Ich zeichne ein Bild meines bisherigen Weges und markiere einige wesentliche Stationen. Dabei können die folgenden Fragen helfen: Wo und wie ist mir Gott begegnet? Welche biblischen Worte und welche Menschen haben mich begleitet? Welche Krisen habe ich schon überstanden? Wie bin ich beschenkt worden?

Der Psalmist erinnert sich. Nicht nur an vergangene Erfahrungen mit Gott, sondern auch an Gott selbst: „Mein Gott, betrübt ist meine Seele in mir, darum gedenke ich an dich“ (V. 7a). Das fällt auf. Denn wenn wir niedergeschlagen sind, tendieren wir eher dazu, uns um unsere Probleme zu drehen. Der Beter entscheidet sich dafür, den Blick auf Gott zu richten – auf ihn und seine Wirklichkeit, die so viel größer ist als sein Erleben.

## Heilsame Selbstgespräche führen

„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“ (V. 6). Der Psalmbeter spricht sich selbst an. Er redet zu seiner Seele und führt ein heilsames Selbstgespräch. Er klagt sich nicht selbst an: Warum hast du nicht mehr Vertrauen? Wie kannst du nur so schwach sein! Nein, nicht Anklage, sondern eine Frage: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?“ Eine mutige Frage. Denn sie lädt dazu ein, die eigenen Zweifel, Ängste, Schmerzen beim Namen zu nennen, genauer hinzuschauen: Warum geht es mir gerade so schlecht? Was geht da eigentlich in mir vor? Aber nicht, um sich dann von diesen inneren Stimmen beherrschen zu lassen. Sondern um zu ihnen zu reden.

Der englische Prediger Martin Lloyd-Jones bringt es gut auf den Punkt: „Haben Sie sich klargemacht, dass der Kummer in Ihrem Leben zum größten Teil der Tatsache zuzuschreiben ist, dass Sie auf Ihr Selbst hören, anstatt dass Sie zu Ihrem Selbst reden? Betrachten Sie einmal die Gedanken, die Ihnen so beim Aufwachen kommen. Sie haben sie nicht in Gang gesetzt, aber sie beginnen zu Ihnen zu sprechen, sie bringen die Probleme von gestern wieder zurück... Die größte Kunst im geistlichen Leben besteht darin zu wissen, wie man mit sich selbst umgehen muss... Sie müssen sich selbst ansprechen...“<sup>1</sup>

**PRAXIS-IMPULS: Was will ich heute zu meiner Seele sagen – zu meinen Fragen, Ängsten und Sorgen? Ich denke darüber nach. Ich schreibe es auf und sage es meiner Seele.**

Hier geht es nicht um schnelle Antworten auf schwierige Fragen, sondern um einen Anker für die Seele. **„Harre auf Gott – Hoffe auf Gott – Warte auf Gott. Denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.“** Hoffe auf Gott. Warte auf ihn. Nur er kann retten – und er wird retten. Die Zukunft liegt in seiner Hand. Er wird das letzte Wort haben. Und es wird zum Dank führen. Wir sehen, wie sich der Psalmbeter auf die verheißene Zukunft Gottes ausrichtet. Das ist keine blauäugige Hoffnung, die erwartet, dass Gott alle Probleme löst und alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumt. Aber es ist die reale Hoffnung, dass mitten in der Not und durch die Not hindurch Gott zu seinem guten Ziel kommen wird – mit mir und mit seiner Welt.



© GoodStudio (shutterstock.com)

## Gott als souveränen Herrn bekennen

„Deine Fluten rauschen daher, und eine Tiefe ruft die andere; alle deine Wasserwogen und Wellen gehen über mich“ (V. 8). Der Psalmist befindet sich irgendwo in den Bergen im Norden von Israel (V. 7). Dort rauscht das Wasser über Felsen und steile Abhänge hinab. Diese äußere Landschaft wird zum Spiegel seines inneren Erlebens.

**REFLEXIONS-IMPULS: Ich kann wieder innehalten und diesen Worten weiter nachspüren: Die Wellen überrollen mich. Ich habe keinen festen Stand, bin ihnen ausgeliefert, drohe in ihrem Tosen unterzugehen. Überfordert. Hilflos. So fühlt sich auch mein Leben gerade an. Da hinein höre ich, wie der Psalmbeter die Wellen dem Handeln Gottes zuordnet: „deine Wasserwogen und Wellen.“ Gott steht hinter diesen Wellen? Ein herausforderndes Wort, denn mein jetziges Erleben entspricht nicht meiner Vorstellung von Gottes Güte und Barmherzigkeit. Das weckt harte Fragen. Aber auch Hoffnung, denn das heißt ja: In allem habe ich es mit Gott zu tun. Ich bin kein Spielball des Schicksals, bin dem Tosen der Wellen nicht ausgeliefert, sondern in allem ist Gott der souveräne Herr.**

Das bekennt der Psalmbeter in seiner schwierigen Situation. Auch wenn es sich anders anfühlt, hält er daran fest, dass er immer noch in Gottes Welt ist, in der alles unter seiner Kontrolle ist. „Denn dein ist das Reich, die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit,“ so dürfen auch wir betend bekennen.

## Unterwegs bleiben – im Vertrauen auf Jesus

„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“ (V. 12). So endet Psalm 42. Es löst sich nicht alles schön und wohlgefällig auf. Der Psalmist bleibt unterwegs mitten in den Spannungen des Lebens und des Glaubens. Klage, Fragen, Ausdrücke der Hoffnung und des Vertrauens sowie Äußerungen von Schmerz und Sehnsucht wechseln sich auf diesem Weg ab. Der Psalmbeter stellt sich dem mit beeindruckender Ehrlichkeit und bringt alles ins Gespräch mit Gott. Gerade deswegen können seine Worte uns heilsam auf unserem Weg begleiten. In einer Krisenzeit habe ich den Psalm auswendig gelernt und erlebt, dass er mir hilft, meine Erfahrungen in Worte zu fassen und meine Hoffnung zu stärken.

Die Worte des Psalms weisen über sich hinaus auf einen anderen Wegbegleiter. Nicht nur der Psalmbeter fragt: „Warum hast du mich vergessen?“ (V. 10) Am Kreuz hören wir, wie Jesus eine ähnliche Frage stellt: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Mk 15,34) Jesus weiß, wie es sich anfühlt, von Gott verlassen zu sein. Mehr noch: Er war von Gott verlassen, als er am Kreuz die Sünde der Welt auf sich nahm, um alles zu überwinden, was uns von Gott trennt. Er hat Gottverlassenheit durchlebt, damit wir nie von Gott verlassen sein müssen, sondern im Glauben an ihn in dieser Welt eine letzte Geborgenheit finden.

Das fühlt sich nicht immer so an. Wenn wir auf die Umstände in unserem Leben und in dieser Welt schauen, brechen schmerzvolle Fragen auf. So oft ist Gott in unserer Welt verborgen. Aber es gibt einen Ort, wo er uns sein Herz ganz deutlich gezeigt hat – und das ist in Jesus am Kreuz. Er ist der beste Wegbegleiter in der Not. ■

*Sabine Kalthoff arbeitet als Referentin für Bibelstudium und Verkündigung im weltweiten Dienst der IFES (International Fellowship of Evangelical Students). Außerdem ist sie Hochschulpastorin an der Ev. Hochschule Tabor in Marburg.*



„Die Kontrolle über mein Leben war mir entglitten, und ich konnte selbst nichts mehr leisten.“

## „Ich klammerte mich an Gott“

„Mehr als ein Jahr scheute unsere Autorin den Gang zum Therapeuten. Ein Erfahrungsbericht über das Leben mit der Depression.“

**Ich würde mich als leistungsorientierte Person beschreiben, die gerne alles im Griff hat. So wurde ich erzogen, und so bin ich die ersten 25 Jahre meines Lebens auch weit gekommen. Im Studium waren die Noten entscheidend: Sie waren die Voraussetzung für die akademische Zukunft und für die eigenen Berufsträume. Ich wollte es mir und den anderen beweisen und gute Arbeit leisten. Die Erkältungen, die immer häufiger wurden, kurierte ich dabei nicht mehr vollständig aus, meine Freizeitaktivitäten schränkte ich stärker ein, da ich ja am nächsten Tag wieder in der Bibliothek sitzen wollte. Subjektiver Misserfolg und Trauerfälle kamen hinzu.**

Über Monate, vielleicht auch Jahre, braute sich etwas zusammen. Ich bekam Ängste, verstand meinen Körper nicht mehr und wurde immer unsicherer. Ich brauchte über ein Jahr, bis ich mir psychotherapeutische Hilfe suchte. Zwischen zwei Prüfungsblöcken ging dann gar nichts mehr – ich traute mich kaum noch irgendwohin oder mir noch etwas zu und fühlte mich völlig erschöpft. Letztlich war es eine pragmatische Entscheidung: So konnte es nicht weiter gehen, so würde ich die Prüfungen nicht schaffen. Ich unterbrach die Ausbildung und ging in eine psychiatrische Tagesklinik.

In der Zeit habe ich viel mit Gott gehadert: Warum ich? Warum jetzt – war die intensive Prüfungsphase denn nicht schon schwierig genug? Warum überhaupt? Kann Er nicht einfach alles wieder gut machen? Wie geht es weiter?

Es gab Momente, in denen hatte ich pure Angst vor dem, was in der Krankheit noch kommen und in welche Abgründe ich noch schauen würde. In dieser Angst klammerte ich mich verzweifelt an Gott, denn ich wusste nicht, was sonst noch hätte halten können. Immer wieder sagte ich mir: „Nichts kann mich trennen von der Liebe Gottes, nicht Krankheit noch Elend. In deine Hände befehle ich meinen Geist, du hast mich erlöst, du treuer Gott. Wenn ich auch nichts fühle von deiner Macht, du führst mich doch zum Ziele auch durch die Nacht: So nimm denn meine Hände und führe mich.“ (frei nach Römer 8,35, Psalm 31,6 und EG 376) Ich konnte selbst nichts mehr leisten, und die Kontrolle über mein Leben war mir entglitten. Darum blieb mir nichts anderes übrig, als Ausbildung,

Berufswahl und Zukunft in Gottes Hände zu legen. Das war ein langer, schmerzhafter Prozess des Akzeptierens, Kapitulierens und schließlich des zaghaften Vertrauens und Hoffens – auf Gottes Güte, auf den Zuspruch meiner Freunde und Familie, auf die Medizin und die Ärzte.

Die Tagesklinik war der Wendepunkt, denn das war der erste Schritt, Prioritäten neu zu ordnen und wieder mehr auf mich zu achten. Medikamente halfen mir, wieder positive Erfahrungen zu machen und dadurch Selbstvertrauen neu aufzubauen. Ich nahm mir Zeit für mich, ließ mich auf die Therapie ein und arbeitete an mir. Bald ging es mir besser. Ich konnte die letzten Prüfungen ablegen und habe inzwischen eine großartige Arbeitsstelle. Das alles ist ein riesiges Geschenk Gottes, und für mich ist es ein Zeugnis, dass Gott über allem steht, es gut mit mir meint und dass es nicht auf mein Planen und Leisten ankommt.

Die Geschichte ist nicht zu Ende. Es gibt Auf und Ab, und es erfordert jahrelange Geduld. Es gibt leider keine Abkürzung, denn nur der lange Weg führt zur Genesung. Letztlich kann ich meine Persönlichkeit mit allen Stärken und Schwächen auch nicht grundlegend ändern. Ich kann aber lernen, mit den Schwächen umzugehen und Stärken richtig einzusetzen, positive und konstruktive Verhaltens- und Denkweisen einzuüben und diese immer wieder zu überprüfen. Dabei hoffe und bete ich, dass ich aus Gottes Gnade immer wieder Mut und Zuversicht schöpfen kann, um den Weg Schritt für Schritt weiterzugehen. ■

# „Corona macht den Studis zu schaffen“

## \_SMD-Regionalreferentin Kathrin Thiel über die Zunahme psychischer Probleme bei Studenten und die Auswirkungen der Pandemie auf den Studienalltag

**\_Christian Enders: Als Regionalreferentin begleitest du SMD-Gruppen und stehst bei Bedarf auch als Ansprechpartnerin für Seelsorge bereit. Stimmt du der Aussage zu, dass die Zahl von Studentinnen und Studenten mit seelischen Problemen in den letzten Jahren zugenommen hat?**



**Kathrin Thiel:** Ja, das tue ich. In den Medien liest man davon, dass Beratungsangebote der Studentenwerke überrannt werden. Studien zeigen eine Zunahme von Angst und Depression unter jungen Menschen. Nach zweieinhalb Jahren Reisedienst in der Hochschul-SMD ist das tatsächlich auch mein Eindruck. Dabei scheint mir die Pandemie eine Zäsur zu sein. Seitdem höre ich sogar von hochengagierten und zupackenden SMDlern Sätze, die ich vorher nicht gehört habe. Und das erschreckt mich. Jemand sagte: „Heute habe ich mich aus dem Loch herausgekämpft, und es geht mir das erste Mal seit Tagen besser.“ Ähnliches höre ich in meinen Mentoring-Beziehungen. Und mein Eindruck ist, dass ich trotzdem nur die Spitze des Eisberges mitbekomme. Da frage ich mich oft, wie es wohl denen gehen mag, die nichts darüber erzählen.

nen Wohnheimzimmer zu sitzen oder in oft leeren WGs. Und das resultiert häufig in Einsamkeit. Eigentlich ist die Studienzzeit ja eine Zeit, in der ich überaus viele soziale Kontakte habe. Und sie ist eine Zeit, in der ich neue Freundschaften knüpfe und auch potenziell eine Partnerin oder einen Partner für das Leben kennenlerne! Das wirft Zukunftsfragen auf.

**\_Wie ist die Situation in den SMD-Gruppen?**

Vor allem für die Leitungsteams ist es herausfordernd. Die Unverbindlichkeit hat zugenommen, und die Teilnahme an Online-Meetings geht vielfach zurück. Ich höre dann Sätze wie: „Ich weiß eigentlich gar nicht, wer noch so richtig dabei ist.“ Die Gespräche zwischen Tür und Angel fallen weg, wo gerade Leitungsteams ein Gefühl dafür bekommen können, wer neu ist oder wer wo anpacken könnte. Es ist eine große Herausforderung, Neue zu integrieren und zu ermutigen, verbindlich mitzumachen. Und es müssen viele Entscheidungen getroffen werden, die man früher nicht treffen musste: Einfache Fragen – wie, welcher Online-Anbieter für Großgruppenabende genutzt werden soll, oder inwieweit man die gültigen Kontaktbeschränkungen ausreizt. Das bietet Konfliktpotential innerhalb der Gruppe.

Unabhängig von der Pandemie erlebe ich, dass die große Vielzahl der Gestaltungsmöglichkeiten des eigenen Lebens zu Unsicherheiten und Ängsten bei Studierenden führt. Man nennt das auch Fomo („Fear of missing out“). Das ist die Sorge, etwas zu verpassen und die Angst, dass die Erfahrungen von Freunden oder anderen Menschen besser sind als die eigenen. In Gesprächen spüre ich Angst, die falschen Entscheidungen zu treffen und sich damit etwas zu verbauen. Das wären einige Beispiele von Belastungen, die dann zu spezifischen Problemen wie Einsamkeit, Ängsten oder depressiven Verstimmungen und Erschöpfung führen.

**\_Welche Art von Problemen nimmst du wahr?**

Ich beobachte unterschiedliche Herausforderungen und psychische Belastungen. Zunächst mal die **allgemeine Studiensituation** unter Pandemiebedingungen. Da gibt es Unsicherheiten hinsichtlich Praktika oder Auslandssemester, die Pflicht sind, und daraus resultieren Zukunftsängste. „Wie wird es werden? Werde ich mein Studium rechtzeitig abschließen?“ Dann die Herausforderungen der **alltäglichen Onlinelehre**: Es gibt keinen Grund mehr, aufzustehen! Manche Vorlesungen werden nur aufgezeichnet angeboten, sodass man sie sich jederzeit anhören kann. Viele Studis haben Schwierigkeiten, ihren Tag zu strukturieren und sich das Lernpensum, das ja trotzdem da ist, gut einzuteilen. Dazu kommt eine große Erschöpfung oder Müdigkeit wegen der vielen Stunden allein vor dem Bildschirm. Da würde ich teilweise auch von depressiven Verstimmungen sprechen. Dann die **allgemeine Lebenssituation**. Die fehlenden Sozialkontakte spüren wir ja alle. Für viele Studis bedeutet das, allein in einem klei-

**\_Wie kann man verhindern, dass es so weit kommt?**

Zunächst sollte ich mir Gedanken darüber machen, wie es mir wirklich geht, was meine eigenen Ressourcen sind – und zwar bevor ich das Gefühl habe, dass nichts mehr geht. Das Stichwort lautet also Prävention. Das gilt übrigens auch für Personen, die das jetzt lesen und weniger mit den beschriebenen Symptomen anfangen können. Für uns alle ist es gut, zu überlegen: Weiß ich, wie ich entspannen kann? Was sind Dinge, die mir guttun? Welche Routinen will ich bewusst in meinen Tag einbauen? Das können ganz einfache Sachen

„Manche Vorlesungen werden nur aufgezeichnet angeboten. Es gibt keinen Grund mehr, morgens aufzustehen.“

depressiven Verstimmungen sprechen. Dann die **allgemeine Lebenssituation**. Die fehlenden Sozialkontakte spüren wir ja alle. Für viele Studis bedeutet das, allein in einem klei-





erleben.

**„Ich muss bei meinen Problemen nicht stehenbleiben. Wenn ich vor mir selbst ehrlich werde, vor Gott und vor anderen Menschen, kann ich Lösungen finden.“**

sein, z. B. das Smartphone nicht gleich als erstes am Morgen einzuschalten oder ein bisschen bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen einzuplanen. Für mich ist es derzeit der Mittagsspaziergang. Oder ein regelmäßiges Telefonat in der Woche, bei dem ich nicht immer von vorne anfangen muss zu erzählen, sondern einfach da ansetzen kann, wie es mir gerade geht. Oder eine Zweierschaft als verbindliche Beziehung, in der man sich gegenseitig unterstützt und gemeinsam Dinge trägt. Eine andere Ressource kann eine Mentoring-Beziehung sein. Studierende haben beispielsweise die Möglichkeit über unser Angebot „Wegbegleiter“ eine Mentorin oder einen Mentor zu finden.

**„Wenn jemand unser Interview liest und dabei merkt, „Oh, die beschriebenen Herausforderungen treffen auch auf mich zu“, was sollte die Person dann tun?“**

Dann finde ich es erstmal wichtig, sich vor Augen zu führen, dass das auch normal sein kann und menschlich ist – ganz besonders in Zeiten wie wir sie gerade erleben. Nicht, dass es nichts Schlimmes ist, aber ich darf es auch erstmal so annehmen. Gleichzeitig bedeutet es nicht, dass ich da stehenbleiben muss. Wenn ich vor mir selbst ehrlich werde, vor Gott und vor anderen Menschen, kann ich Lösungen finden. Ich kann andere einbeziehen, Freunden oder Familie ehrlich von meinen Herausforderungen erzählen – auch wenn das vielleicht viel Mut erfordert, wirklich ehrlich damit zu sein, wie es mir geht. Und dann gemeinsam schauen, was nächste Schritte oder Lösungen sein könnten. Oder, wenn Studierende merken: Ich habe niemanden mit dem ich einmal wirklich ehrlich sein kann, zu uns Regionalreferenten



kommen. Wir können auch helfen, Unterstützung zu vermitteln, die wir vielleicht nicht selbst leisten können. Wichtig ist mir, keine Scheu zu haben, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich beispielsweise auf die Suche nach einem Psychotherapeuten zu machen. Oder den Hausarzt oder die Hausärztin aufzusuchen und die eigene Situation zu besprechen. Wir haben mit unserem Gesundheitssystem so eine große Ressource in Deutschland und viele Fachleute, wir sollten keine Scheu haben, diese Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

**„Ist der Glaube dabei hilfreich? Oder vielleicht sogar hinderlich?“**

Da erlebe ich beides. Eine gesunde Gottesbeziehung kann eine sehr gute und hilfreiche Ressource sein. Aber wenn ich als Christ verneine, dass es mir psychisch oder seelisch schlecht gehen darf oder ich meine, neben Gott keine menschliche Hilfe zu benötigen, dann ist das hinderlich.

**„Wie können wir in SMD-Gruppen oder Gemeinden sensibler für dieses Thema werden?“**

Das sind oft Kleinigkeiten, die aber jede und jeder leisten kann. In der SMD-Gruppe oder Gemeinde einmal schauen, wer in letzter Zeit nicht mehr dabei war und diese Personen gezielt anschreiben – oder noch

besser, anrufen! Ein ehrliches Nachfragen: „Wie geht's dir?“ Hinschauen, wenn ich den Eindruck habe, es geht jemandem in der Gruppe nicht gut, auch wenn ich den Impuls spüre wegzuschauen, weil ich mich eigentlich völlig überfordert fühle, ich nicht weiß, was ich tun kann. Aber dann eben doch die Person ansprechen, gemeinsam Unterstützung suchen und sie ggf. mit Gruppenbegleitern oder Regionalreferenten in Kontakt bringen. In einigen Hochschulgruppen entstand die Idee, von Buddy-Programmen für Erstis. Das finde ich großartig. Neue können sich dann mit einem älteren SMDler treffen und sich offline wenigstens zu zweit vernetzen, vielleicht gemeinsam spazieren gehen. Ich bin überzeugt: wenn wir anfangen, uns verletzlich zu machen und miteinander ehrlich zu werden, dann werden wir auch im Umgang miteinander sensibler.

**„Vielen Dank für das Gespräch!“**

Zum Thema siehe auch Artikel auf Seite 17. Die Mentoring-Angebote der SMD finden sich unter [mentoring.smd.org](http://mentoring.smd.org) und [blickwechsel.smd.org](http://blickwechsel.smd.org). Wer für SMD-Gruppen beten möchte, findet aktuelle Gebetsanliegen unter [padlet.com/hochschulsmd](http://padlet.com/hochschulsmd).

*Dr. Kathrin Thiel hat Lehramt und Psychologie studiert und in Psychologie promoviert. Als Regionalreferentin der Hochschul-SMD in Hessen und Mainz unterstützt sie in erster Linie die Leitungsteams der sieben Gruppen in ihrer Region. „Derzeit heißt das vor allem Vertrauen aufbauen und Nähe schaffen bei Studierenden, die ich nur aus dem Online-Setting kenne bzw. die die SMD selbst nur aus Online-Kontexten kennen.“ Die Fragen stellte Christian Enders, Redaktion.*

