

# CHRIST UND DEPRESSIV

Wenn die Seele durch dunkle Täler muss.

**Herr Dr. Somerville, der Titel Ihres neuen Buches beschreibt das «Worst-Case-Szenario», das Sie – der Professor für Seelsorge bei Depressionen –, nie für möglich gehalten hätten. Für Sie war das sehr demütigend. Weshalb?**

**Dr. Robert B. Somerville:** Ich habe 35 Jahre lang als Pastor und zehn Jahre lang als Professor für biblische Seelsorge gedient und dabei viele Menschen beraten, die leichte bis schwere Depressionen durchmachten.

Von meiner Persönlichkeit her bin ich ein froher und aufgestellter Mensch. Jeder kennt verschiedene Arten von Prüfungen und Versuchungen im Leben, aber ich hätte nie gedacht, dass ich jemals eine Depression erleiden würde.

Eines Tages sagte meine Frau: «Bob, du bist depressiv!» – «Ich bin nicht depressiv! Ich bin christlicher Seelsorger und weiss, was Depressionen sind», antwortete ich. Doch dann las ich erneut das Buch «Depression – die hartnäckige Dunkelheit» von Ed Welch. Erst als ich mich selbst nach den Symptomen einer Depression, wie sie in dem Buch beschrieben sind, beurteilte, wurde mir klar, dass ich schwer depressiv war. Wie hatte es so weit kommen können? Jeder um mich herum sah, wie es um mich stand, nur ich nicht. Ich fühlte mich gedemütigt, weil mir das – so dachte ich – als Pastor und Lehrer für biblische Seelsorge nicht hätte passieren dürfen.

**Was war Ihre Motivation, darüber ein Buch zu schreiben?**

Nachdem ich aus der Depression herauskam und begann, offen über mein Erleben zu reden, sagten andere Professoren der Universität und Studenten aus den Seminaren: «Sie müssen das aufschreiben, damit

andere aus Ihren Erfahrungen lernen können.» Jedes Mal, wenn ich mich anderen mitteilte, kamen Leute zu mir und sagten: «Ich habe dasselbe durchgemacht wie Sie, habe aber nie mit anderen darüber gesprochen, weil ich nicht wahrhaben wollte, dass Christen jemals eine Depression durchmachen können.» Oder sie meinten: «Es war mir peinlich, zuzugeben, dass ich ein Problem mit Depressionen habe, weil Christen nicht depressiv werden sollen.» Mir wurde klar, dass es nötig ist, dieses Thema offen anzusprechen, damit Christen die Hilfe bekommen, die sie brauchen. Es dauerte dann drei Jahre, um das Buch fertig zu schreiben.

«Manchmal nimmt Gott in seiner Liebe alles weg, was uns lieb und teuer ist, damit wir Ihn als den Liebsten – den grössten Schatz – erkennen.»



**Sie schreiben, das Leiden an einer schweren Depression sei wahrscheinlich eine der grössten Qualen, die man im Leben durchmachen muss. Können Sie das erklären?**

Das ist eine gute Frage! Wenn man sich inmitten einer schweren Depression be-

findet, denkt man, dass man kein Christ mehr ist! Ich hatte Selbstmordgedanken und konnte mich nicht mehr auf das Erfüllen meiner Aufgaben konzentrieren. Ich hasste den Morgen, weil ich mich vor dem Tag fürchtete. Ebenso die Nächte, da mein überaktives Gehirn nicht abschalten und ich nicht schlafen konnte.

Wie war es möglich, als Christ diese sündigen Gedanken an Selbstmord zu haben? An seinem Retter zu zweifeln? Wie konnte sich ein Christ so hoffnungslos und hilflos fühlen? In der Depression verliert man den Geist des Widerstandes und das stürzt einen in eine Spirale der Verzweiflung.

In Sprüche 15,13 steht: «... durch ein betrübtetes Herz wird der Geist niedergeschlagen.» Und in 17,22 heisst es: «... ein niedergeschlagener Geist dörrt das Gebein aus.»

Wenn der Geist durch die Depression gebrochen ist, ist man überzeugt, in die schlimmste aller Gruben gefallen zu sein, auch wenn es in Wirklichkeit vielleicht schlimmere Umstände gibt.

**Welche Gefühle und Gedanken waren damals allgegenwärtig?**

In einer schweren Depression zweifelt man an allem. Ich zweifelte an meinem Seelenheil. Nichts machte mir mehr Freude, auch Dinge, die ich vorher genossen hatte. Wann immer ich Gottes Wort las, war ich zutiefst überzeugt, dass die Verheissungen nicht für mich galten.

Wenn die Sonne scheint, denkt man: «Aber morgen wird sie nicht mehr scheinen!» Und wenn es regnet: «Nun, das ist es, was ich verdient habe, einen weiteren elenden, melancholischen Regentag. Ich verdiene nur Gottes Urteil, weil meine Sünden so gross sind.»

Eine Depression ist sicherlich das



Robert B. Somerville  
Christ und depressiv –  
wie kann das sein?  
Sinn und Hoffnung  
im dunklen Tal, CV  
Dillenburg/MNR.



dunkle Tal der Seele. Martin Luther und Charles Haddon Spurgeon waren grosse Männer des Glaubens, aber beide litten unter Depressionen. In diesem Zustand liegt ein Schleier über der Seele, man hat nur negative Gedanken und das bringt einen in tiefe Verzweiflung. Das wünsche ich niemandem.

**Manche Christen sagen, dass man als echter Gläubiger nicht unter einer Depression leiden dürfe – man müsse nur «mehr, richtig oder besser glauben» ...**

Ja, Sie haben recht. Joni Eareckson Tada, eine der reifsten Christen, die ich je das Privileg hatte, zu kennen, sagt: «Einige Leute sagen, dass Christen niemals depressiv sein sollten. Ich denke nicht so, da ich eine Querschnittsgelähmte bin, die gegen den Krebs gekämpft hat und täglich mit Schmerzen kämpft. Ich liebe meinen Erlöser, bin leidenschaftlich an seinem Evangelium interessiert und geniesse den Dienst, den Er mir gegeben hat. Aber das schliesst nicht aus, dass ich gelegentlich in den Sumpf der dunklen Gefühle stolpere.»

Wenn sich Christen wie Joni, Martin Luther und Charles Spurgeon mit Depressionen beschäftigt haben, dann müssen wir erkennen, dass jeder Gläubige in dem dunklen Tal der Melancholie auf die Probe gestellt werden kann.



#### ÜBER DEN AUTOR

Robert B. Somerville ist Professor für Biblische Seelsorge am Master's College in Santa Clarita, Kalifornien. Er ist Mitglied der Association of Certified Biblical Counselors und widmet sein Leben der Lehre und Seelsorge aufgrund der Heiligen Schrift.



Deshalb brauchen wir Bücher wie meines und das von Ed Welch, die ihnen das Werkzeug in die Hand geben, um mit diesem Feind der Seele umzugehen. Wir müssen ihnen die Hoffnung des Evangeliums vermitteln und sie zu dem Sieg führen, den sie in Christus haben, auch wenn ihre Gefühle nie wieder «normal» werden.

#### **Es ist für Gläubige schwer, offen darüber zu reden und Hilfe zu bekommen – für Männer wohl noch schwieriger als für Frauen.**

Genau, weil man sich sehr stark von der falschen Vorstellung leiten lässt, Christen hätten niemals damit zu kämpfen. In uns steckt diese falsche Idee, dass Christen immer positiv und fröhlich sein sollten. Aber in Wirklichkeit müssen auch wir mit den Tragödien des Lebens zurechtkommen. Und es gibt Zeiten, in denen unsere Seele verzweifelt ist und von der Realität der Wahrheit Gottes emporgehoben werden muss (wie es in den Psalmen 42 und 43 beschrieben wird). Dieses Emporheben muss man manchmal über Monate oder sogar Jahre hinweg machen.

Es gibt auch physische Faktoren, die in diese seelische Verzweiflung mit einfließen.

In der Regel ist es so, dass es für Männer schwieriger ist, darüber zu sprechen, als für Frauen. Ich glaube, es ist eine Frage des männlichen Stolzes. Wir wollen keine Schwächen zugeben und weigern uns deshalb, über diese Gefühle der Verzweiflung zu sprechen.

#### **Was hat Ihre Depression ausgelöst?**

Im Rückblick stellte ich fest, dass die Hauptursache für meine Depression mein überfüllter Terminkalender war, der mir übermäßigen Stress verursachte. Dann verletzte ich mir den Rücken und hatte neun Monate lang starke Schmerzen, die zu einer Rückenoperation führten. Danach erlitt ich erneut einen Bandscheibenvorfall an derselben Stelle und die Schmerzen kehrten zurück. All dies zusammen löste bei mir die Depression aus. Schlaf- sowie Bewegungsmangel, Stress und Diäten begünstigen eine Depression.

Nach dem Erscheinen des Buches rutschte ich in meinen «alten» Lebensstil. Als dann meine Frau stürzte und sich das

Bein brach, reagierte ich auf diese traumatische Situation erneut mit einem Rückfall in eine schwere Depression. Diese hartnäckige Dunkelheit dauerte zweieinhalb Jahre.

Rückblickend ist mir klar, dass mir meine Zeitplanung keinen Spielraum für Ruhe liess und ich körperlich so an meine Grenzen kam, dass mein Nervensystem nicht mehr in der Lage war, belastende Situationen richtig zu verarbeiten. Die Nebennieren versagten und ich litt an «Hypoadrenie». Das tritt auf, wenn die Menge an Stress die Fähigkeit des Körpers zur Kompensation und Erholung übersteigt, was häufig zu Angst und Depressionen führt.

#### **Gab es Warnsignale, die geholfen hätten, die Depression zu vermeiden?**

Ja, in meinem Fall hätte ich wissen müssen, dass meine Arbeitsbelastung zu hoch war und das Stressniveau über dem Durchschnitt lag. Zwei oder drei Jahre lang, vor der ersten Depression, hatte ich keine Sabbatruhe gehalten. Wenn man fünf Jahre lang sieben Tage die Woche arbeitet, wird man irgendwann gegen eine Wand laufen – bei mir in Form einer Depression.

#### **Auch wenn Sie nicht in vorsätzlicher Sünde lebten, zeigte Gott Ihnen dennoch einiges in Ihrem Leben, das nicht gut für Sie war. Was waren das für Dinge?**

Darauf gehe ich im Buch ausführlich ein, aber eines der Hauptthemen, mit denen ich mich während meiner Depression auseinandersetzen musste, war, das «nächst Richtige» zu tun, auch wenn es das Gegenteil von dem war, was ich gerade fühlte.

Es war nicht gut, meine Depression als Ausrede zu benutzen, um nicht in die Kirche zu gehen. Nur weil ich das Gefühl hatte, kein Christ zu sein, bedeutete das nicht, dass ich aufhören sollte, das Wort Gottes zu lesen, Gottesdienste zu besuchen oder zu versuchen, meine Frau zu lieben. Ich musste lernen, nach dem Glauben und nicht nach den Gefühlen zu handeln. Auch dass mein Körper Ruhe braucht und Gott am siebten Tag den Sabbat zu einem bestimmten Zweck verordnet hat.

**«Um neue Hoffnung zu gewinnen, muss man sich selbst jeden Tag das Evangelium verkünden», schreiben Sie in Ihrem Buch. Was genau meinen Sie damit?**

Auch hier ist es schwierig, in der Kürze eines Interviews darauf einzugehen. Doch die einfache Wahrheit ist, dass wir unwürdig sind. Wir sind Sünder und haben keine Barmherzigkeit verdient, sondern das Gericht. Aber – Gott ist gnädig, er ist unerschütterlich in seiner Liebe und hat durch seinen Sohn für Sühne und Erlösung gesorgt. Er vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit, wenn wir unsere Sünde bekennen. Die Erlösung kommt alleine von Gott, ich kann dem nichts hinzufügen. Er hat mich aus Gnade durch den Glauben gerettet und nichts kann mich aus seiner Hand reißen. In alle Ewigkeit bin ich Sein! Wir müssen uns diese Botschaft predigen und jeden Tag im Licht seiner Gnade und Barmherzigkeit leben.

**Sie betonen, wie wichtig es ist, sich nicht von den Emotionen leiten zu lassen, sondern weiter zu beten, die Bibel zu lesen und zur Kirche zu gehen ... Warum?**

Lassen Sie es mich so veranschaulichen: Es ist ein sehr kalter Tag und jemand gibt Ihnen eine sehr heiße Tasse Kaffee. Ohne zu merken, wie heiss der Kaffee ist, nehmen Sie einen grossen Schluck, worauf Sie sich die Geschmacksknospen und die Zunge

verbrennen. Obwohl Ihre Zunge wund ist und das Essen schmerzt, essen Sie weiter, weil Sie wissen, dass Sie sich ernähren müssen. So wie das Essen notwendig ist, um unseren Körper zu erhalten, sind auch die geistlichen Übungen für unsere Seele in der Beziehung zu Gott wichtig und dürfen nicht vernachlässigt werden. Auch dann nicht, wenn keine normalen Gefühle damit verbunden sind und man keine Lust hat, sie durchzuführen.

**Kann ein Christ, der an Depressionen leidet, das Wort Gottes überhaupt empfangen und glauben?**

Die Antwort ist ein lautes «Ja!» Hier passt die gleiche Illustration wie oben beschrieben. Vielleicht «schmeckt» Ihnen das nicht, was Sie lesen oder hören, und es kann sogar schmerzen, aber Sie nehmen es immer wieder auf, weil es Ihre Seele nährt, auch wenn Sie es nicht schmecken können, weil Ihre Geschmacksnerven beschädigt sind.

**Gab es einen Bibelvers, der Sie speziell ermutigt oder Ihre Situation erhellt hat?**

Tatsächlich gab es drei Schriftstellen. Philipper 4,4–9 ist so hilfreich für jeden, der mit Angst und Furcht zu tun hat. Ein ganzes Kapitel in meinem Buch ist dieser Bibelstelle gewidmet, um aufzuzeigen, wie hilfreich diese Verse sein können.

1. Petrus 5,5–11 hat mich auch sehr ermutigt. Dieser Abschnitt erinnert uns daran, unsere Lasten auf den Herrn zu werfen und daran zu denken, dass unsere Prüfungen durch den allmächtigen Gott begrenzt sind. Er wird uns darin stärken und bestärken.

Ein weiterer Abschnitt ist Hebräer 12,3–8 über Gottes Züchtigungen für die, die er liebt. Man würde nicht denken, dass ein Abschnitt über Züchtigung für jemand, der depressiv ist, ermutigend sein kann, aber das war er. Mitten in meiner Depression fühlte sich jeder Tag wie strenge Züchtigung an. Ich dachte: «Wie konnte ich Christ sein und diese Art von Disziplinierung erfahren?» Diese Textstelle besagt eindeutig, dass Gott diejenigen diszipliniert, die er liebt. Wenn ich Zucht erfahre, ist das

ein Beweis dafür, dass ich ein Kind Gottes bin! Dies beantwortete meine Zweifel. Das ermutigte meine Seele und gab mir Hoffnung, weiterzumachen.

**Was bedeutet 1. Korinther 10,13 für Sie?**

Dieser Vers ist von einer ungeheuren Hoffnung erfüllt. Gott lädt uns nie mehr auf, als wir verkraften können. Er ist treu und wird uns den Weg durch unser Problem zeigen. Er verspricht nicht, die Probleme wegzunehmen, aber er verspricht, uns seine Kraft und seine Weisheit zu geben. Wann immer Prüfungen kommen – und sie werden kommen –, müssen wir aus den Verheissungen dieses Verses Hoffnung schöpfen. Gott wird dir treu beistehen, um dich durch die Prüfung zu begleiten.

**Sie sagen, echte Hoffnung komme von Jesus Christus, nicht von einer Pille. Trotzdem mussten Sie Medikamente nehmen. Wann sind sie notwendig und hilfreich?**

Diese Frage ist viel zu komplex, um sie in einem kurzen Interview zu beantworten (in meinem Buch gehe ich genauer darauf ein). Medikamente sind notwendig bei körperlichen Problemen, beispielsweise wenn die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht gerät, oder um das Gehirn zu verlangsamen, damit man wieder logisch denken kann. Der Einzelne muss dies jedoch mit einem Arzt besprechen, der bereit ist, gründlich nach den körperlichen Faktoren zu suchen, die möglicherweise zu den Gefühlen der Depression beitragen, um die Komplexität dieses Zustandes vollständig klären zu können.

**Wie lange litten Sie an Depressionen und was hat Ihnen geholfen, diese endlich hinter sich zu lassen?**

Die erste Phase dauerte etwa neun Monate, die zweite ungefähr zwei Jahre. Wenn Sie durch so eine Zeit gehen, müssen Sie Ihr Herz vollständig auf geistliche Bereiche untersuchen, die zu der Depression beitragen können, und dann müssen Sie den nächsten richtigen geistlichen Schritt tun, jeden Moment und einen Tag nach dem anderen,

«Wenn man fünf Jahre lang sieben Tage die Woche arbeitet, wird man irgendwann gegen eine Wand laufen.»





Mary Somerville.

bis sich die Wolke hebt. Lassen Sie eine vollständige körperliche Untersuchung durchführen, um nach Schilddrüsenproblemen oder einem hormonellen Ungleichgewicht zu suchen. Berücksichtigen Sie unter anderem auch die Fragen der Ernährung, einer Diät, der Bewegung, des Schlafverhaltens, des Stressniveaus und anderen körperlichen Problemen. Arbeiten Sie an diesen Problemen, indem Sie, geistlich gesehen, das Richtige tun. Und geben Sie sich dann damit zufrieden, mit den Gefühlen zu leben, die Gott zulässt.

### **Haben Sie sich als Seelsorger verändert?**

Ich glaube, dass ich vor meiner Depression ein mitfühlender Berater war, aber seitdem ich selber durch das dunkle Tal der Seele gegangen bin, bin ich noch empathischer. Ich verstehe die Tiefen der Verzweiflung, aber auch, dass Gott uns dort begegnen und stärken kann. Ich glaube, dies befähigt mich, denen Hoffnung zu geben, die sich in den tiefsten und dunkelsten Tälern befinden.

### **In der Bibel sagt Gott, dass alle Dinge zum Wohle derer dienen, die ihn lieben. Sind Sie damit einverstanden?**

Oh ja! Ich bin definitiv gestärkt aus dieser Krise hervorgegangen und durfte schon

Tausende von Menschen durch das Zeugnis der Gnade Gottes ermutigen.

### **Auch der Prophet Elia litt unter Depressionen. Was war sein Problem?**

Er war körperlich, geistig und geistlich erschöpft. Wie es zu seiner Depression kam und wie Gott ihn herausführte, habe ich ebenfalls im Buch ausgeführt.

### **Auch wenn Sie jetzt gesund sind ... besteht immer die Möglichkeit eines Rückfalls?**

Ja. Etwa 50 % von denen, die eine schwere Depression durchmachen, erleiden einen Rückfall, viele sogar mehrere. Deshalb müssen wir unseren Weg mit Gott ständig überwachen und sicherstellen, dass wir in Ihm weiterwachsen. Und die anderen Dinge im Auge behalten, die ich zuvor erwähnt habe, damit wir unsere Kraft behalten und weiter dienen können. Wir müssen lernen, nur das anzunehmen, was wir vernünftig bewältigen können.

### **Ihre Frau hat in Ihren dunkelsten Stunden eine grosse Rolle gespielt ...**

Neben dem Herrn Jesus Christus verdanke ich meiner Frau sehr viel. Sie ist meine beste Freundin und engste Begleiterin. Als ich Gottes Wahrheit nicht sehen oder seinen Verheissungen nicht glauben konnte, fuhr sie fort zu sagen: «Vertraue einfach Jesus und tu das nächst Richtige!» Menschlich gesprochen hat Gott sie benutzt, um mein Vertrauen auf Ihn zu erhalten.

### **Wie hat sich die Depression auf Ihre Ehe ausgewirkt?**

Mary wurde meine 24/7-Betreuerin, aber ich wurde auch eine geistliche Unterstützung für sie, weil ich ihr ein Buch nach dem anderen vorlas. Sie sagte, dass meine Depression in gewisser Weise wie ein geistlicher Rückzug war, denn wir waren gezwungen, rund um die Uhr zusammen zu sein. Da wir grosse Bücher des Glaubens lasen, wurde sie ermutigt und gestärkt, obwohl ich beim Lesen dachte, dass ich diese Wahrheiten nicht auf mich selber anwen-

den könnte. Erinnern Sie sich an die obige Illustration der verbrannten Zunge mit dem heissen Kaffee? Obwohl Ihre Zunge wund ist und sogar das Essen schmerzt, essen Sie weiter, weil Sie wissen, dass Sie ernährt werden. Auch wenn ich nicht glauben konnte, dass es wahr war, was ich ihr vorlas, nährten diese Wahrheiten immer noch meine Seele.

### **Wie kann ein Ehepartner, ein Familienmitglied oder ein Mitgläubiger der Person helfen, die an einer Depression leidet?**

**Mary und Robert Somerville:** Seien Sie einfach für sie da und sagen Sie ihr weiterhin die Wahrheit. Beten Sie um Weisheit, damit Sie erkennen, wann Sie sprechen und wann Sie einfach nur liebevoll handeln sollen. Seien Sie sicher, dass Sie ein Netzwerk von Freunden um sich haben, die Sie ermutigen und Ihnen auch eine Auszeit von der Last der Fürsorge ermöglichen.

### **Frau Somerville, hat die Depression Ihres Mannes Ihren Glauben infrage gestellt? Was war die grösste Herausforderung?**

**Mary Somerville:** Es gab einige Lektionen, die Gott mich gelehrt hat, als ich mit Bob durch die dunklen Täler ging.



Zunächst einmal lernte ich, dass es Ihm mehr um meine «Erkenntnis» als um meinen «Dienst für Ihn» geht. Das «Wissen» sollte immer dem «Tun» vorausgehen. Um das zu erreichen, lässt Gott eine Prüfung in unser Leben kommen, damit er uns, unsere Herzen und unser grosses Bedürfnis nach Ihm offenbart. So tat er es bei mir. In seiner Barmherzigkeit offenbarte Gott mir bestimmte Herzensfragen, mit denen ich mich befassen musste.

Sehen Sie, seit Bob und ich verheiratet sind, ging es uns um das «Tun»! Wir können so sehr damit beschäftigt sein zu dienen, dass unsere erste Liebe der Dienst wird und nicht Jesus selbst! Sogar der Dienst kann zu einem Götzen werden und manchmal nimmt Gott in seiner Liebe alles weg, was uns lieb und teuer ist, damit wir Ihn als den Liebsten – den grössten Schatz – erkennen. So hielt er uns durch seine Gnade auf unserem Weg an, um uns zu helfen, uns auf Ihn zu konzentrieren. Ja, wir sind vielleicht aufgerufen, etwas für unseren Herrn zu opfern, aber es muss aus einem Herzen kommen, das sich Zeit genommen hat, sich in seiner Liebe und Gnade zu sonnen. Daraus entsteht ein Leben, das mit Arbeit, Ruhe und Anbetung im Gleichgewicht ist, wie er es für nachhaltige Opfer bestimmt hat.



Zweitens: Mein Leben soll Gott Ehre bringen! Ob im Pastorat oder im Schmerz des Leidens – Er ist der Autor meiner Geschichte, nicht ich. Er darf das Wie und das Wo wählen. Ich muss gestehen, dass ich die Rolle der Pastoren-/Lehrerfrau gewählt hatte, nicht die als Betreuerin meines Mannes in seiner Depression. Aber ich gehöre nicht mir, weil ich mit einem Preis erkaufte wurde – ich gehöre Ihm! Er hat mich berufen, in allem zu Seiner Ehre zu leben, der Ort spielt keine Rolle. Ich soll zu Seinem Ruhm leben, ob als Ehefrau, Mutter oder Grossmutter, als Nachbarin, als Lehrerin, die Frauen zu Jüngern macht, oder zu Hause als Betreuerin meines depressiven Mannes. Jesus darf das entscheiden, nicht ich!

Drittens war dieses Leiden ein Werkzeug der Gnade Gottes, um mich Jesus ähnlicher zu machen (Röm. 8,29). Hat Gott mir persönliches Glück versprochen? Gute Gesundheit, ein bequemes berechenbares Leben und viele Menschen, die mich schätzen? Nein, er bietet mir viel mehr als das! Sein Ziel für mein Leben ist nicht in erster Linie mein Glück, sondern meine Heiligung. Er will für mich das, was ewig dauert – das Bild Christi, das in mir wiederhergestellt wird. Er ist nicht mit mir fertig bis zu dem Tag, an dem ich Jesus von Angesicht zu Angesicht sehe, und dann werde ich ihm für immer gleichen.

Viertens: Weil Gott souverän ist, muss ich mich nicht um die Zukunft sorgen. Bob und ich träumen davon, so lange im Dienst zu bleiben, bis wir sterben. Aber Gott ist mehr besorgt, dass wir bis zu unserem Ende stark in Ihm bleiben. Immer noch glaubend, immer noch vertrauend und Ihn immer noch liebend – durch die besten und schlechtesten Zeiten hindurch!

Denn wir können sicher sein, dass unsere Sorgen ein Ende haben werden und der Himmel auf diejenigen wartet, die ausharren. Wir haben immer Hoffnung, ganz gleich, durch welches dunkle Tal uns Gott gerufen hat: *«Darum lassen wir uns nicht entmutigen, ... denn unsere Bedrängnis, die schnell vorübergehend und leicht ist, verschafft uns eine ewige und über alle Massen gewichtige Herrlichkeit»* (2. Kor. 4,16–17).

### Was hat Sie in dieser Zeit getröstet und Ihnen Hoffnung gegeben?

Die Verheissungen aus Gottes Wort und liebende Freunde im Leib Christi, die mir beigestanden sind.

### Sie haben in dem Buch auch über Ihre Erfahrungen geschrieben: «Gottes Gnade wächst am besten im Winter.» Können Sie dieses Zitat erklären?

Wenn alles gut läuft, neigen wir dazu, uns selber die Ehre zu geben. Aber wenn das ganze Leben auf dem Kopf steht, schreien wir zu Gott und stellen fest, dass seine un-

«Gott ist der Autor meiner Geschichte, nicht ich. Er darf das Wie und das Wo wählen.»



erschütterliche Liebe und Treue in der dunkelsten aller Zeiten für uns da ist und uns zu Ihm hinzieht.

### Haben Sie ein Wort der Ermutigung für Menschen, die gegenwärtig unter Depressionen leiden, und/oder für ihre Ehepartner/Familien/Freunde?

Versuchen Sie, die oben genannten Lektionen zu lernen, denn sie sind von unschätzbarem Wert! Lassen Sie sich von Gott unterweisen und in das Bild seines Sohnes verwandeln! Denken Sie daran, dass Er der gesegnete Wächter aller Dinge ist!

Interview: ethos, Übersetzung: Sylvia Fend

Herzlichen Dank für das Gespräch. Wir wünschen Ihnen weiterhin die Freude am Herrn!