

Wenn die Seele schreit



Was ist zu tun und wie können Christen helfen?

Interview mit Dr. Martin Steinbach

:P *Welchen Krankheitsbildern begegnet man gegenwärtig am häufigsten?*

Dr. Steinbach: Bekannte klinische psychiatrische Krankheitsbilder wie akute Psychosen (manische Erkrankungen, bipolare Störungen, Schizophrenie) sind in der Häufigkeit des Auftretens gleich geblieben und haben sich nicht verstärkt. Zugenommen haben Angst und Depression und die sogenannten Abhängigkeitserkrankungen, vor allem die Alkohol- und Drogensucht. Aber auch neue Suchtformen, wie Internet- oder Online-sucht, Sex- und Pornosucht, Esssucht, Magersucht, Ess-Brechsucht (Bulimie), Arbeitssucht, Spielsucht greifen um sich und haben Tausende fest im Griff. Auch die meisten Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland gehören diesen Diagnosen Angst, Depression und Abhängigkeiten an. Dann gibt es viele Menschen in unserem Land, die an einem Burn-out-Syndrom leiden. Burnout ist nicht dasselbe wie Depression, aber es ist der Depression ähnlich. Es betrifft Menschen, die sich überschätzt und sich mit zu viel Engagement ihrer Arbeit gewidmet haben. Man sagt, wer ausgebrannt ist, hat auch mal gebrannt. Dies ist ja an und für sich etwas Positives, aber diese Menschen haben sich zu hohem Stress ausgesetzt, mit ihren beruflichen Aufgaben zu stark identifiziert und kommen dann in eine Erschöpfung hinein. Viele sind danach oft ein Jahr oder länger nicht arbeitsfähig und völlig ausgelaugt. Darüber hinaus gibt es natürlich auch viele Suizide und Suizidversuche, wobei letztere zehn Mal so häufig sind. Wir verzeichnen dies bei Depressiven oder bei Menschen, die narzisstisch gekränkt sind, dass sie zu einer solchen Verzweiflungstat greifen, weil sie keinen Sinn mehr im Leben sehen. Es scheint für sie nun keinen anderen Weg mehr zu geben, als sich das

Leben zu nehmen. Die Zahl der Selbstmorde hat in Deutschland schon seit einigen Jahren die Zahl der Verkehrstoten übertroffen.

:P *Welche Signale werden gesendet und lassen erkennen: Hier schreit die Seele eines jungen oder alten Menschen nach Hilfe?*

Dr. Steinbach: Erste Signale sind Freudlosigkeit oder auch Gereiztheit, fehlender Antrieb und sozialer Rückzug. Solche Menschen laden keine Freunde mehr ein, gehen den Schritt in die Alkohol- oder Medikamentensucht, weil sie entweder keinen Sinn mehr im Leben sehen, arbeitslos sind oder zu viel Stress haben. Es gibt heute Menschen, die entweder zu viel oder zu wenig Arbeit haben, wobei beides für die Seele abträglich ist. Das zweite Signal sind oft Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und fehlendes Interesse. Es wird oftmals keine Zeitung, kein Buch mehr gelesen, die wirkliche Teilnahme am Leben schwindet immer mehr. Wenn dies erkennbar wird, ist oft schon große Gefahr im Verzug.

:P *Sie sind ebenfalls Internist. Kann es auch körperliche Symptome geben, wenn Menschen irgendwie „eigenartig“ werden, durcheinander reden und sich verändern?*

Dr. Steinbach: Es gibt eine Vielzahl von Krankheiten auch aus dem internistischen Bereich, die ebenfalls Symptome wie Halluzinationen hervorrufen können. Ich denke da zum Beispiel an Arterienverkalkung. Obwohl im Ergebnis ähnlich, handelt es sich nicht um Alzheimer, sondern um eine ursächliche Durchblutungsstörung. Auch Krebserkrankungen, Tumore mit Metastasen im Gehirn kommen als Ursachen in

Betracht. Hirntumore können leicht fehlgedeutet werden. So ist es durchaus möglich, dass jemand eine Wahnvorstellung, Ausfälle oder Beschwerden hat, so dass man meint, er sei psychisch krank, aber in Wirklichkeit ist er schwer krebskrank. Es ist daher dringend angeraten, dass wir immer zunächst einen Tumor ausschließen und der Patient gründlich untersucht wird. Hormonstörungen durch Schilddrüsenerkrankungen oder im Klimakterium, Mangelkrankungen, wie Vitamin B6 und B12-Mangel - all dies kommt als Ursache von psychischen Symptomen wie Halluzination in Frage. Auch schwere Depression kann durchaus körperliche Ursachen haben.

Der erste Gang sollte daher immer zum Hausarzt sein, wenn wir bei uns Erscheinungen bemerken, die wir nicht einordnen können, starke Schlafstörungen haben und es uns nicht gut geht. Er wird Blutzucker, Elektrolyte und andere Werte bestimmen, seinen Patienten evtl. zum Röntgen oder zum CT schicken, um einen Tumor auszuschließen und ein EEG schreiben lassen. Sollte kein eindeutiges körperliches Ergebnis zu Tage kommen und sich der Eindruck erhärten, dass ein psychisches Problem vorliegt, das dringende Medikation braucht, ist dann die Überweisung zum Nervenarzt angesagt. Handelt es sich eindeutig um eine psychische Erkrankung, können Medikamente unglaublich viel Hilfe und Erleichterung bringen. Mir haben Menschen immer wieder gedankt, dass sie aufgrund von medikamentöser Behandlung wieder voll berufstätig sein konnten und es eine sehr positive Auswirkung auf ihre Ehe hatte.

:P *Können Sie den Unterschied zwischen einem Neurologen, einem Psychiater und einem Psychotherapeuten erklären?*

Dr. Steinbach: Ein Neurologe untersucht wie ein Internist den Körper mit besonderer Beachtung des zentralen und peripheren Nervensystems. Er stellt fest, ob sich ein Tumor im Gehirn befindet, ob das Rückenmark in Ordnung ist, ob keine Entzündung der Nerven vorliegt, schließt Multiple Sklerose, Lähmungen und Schlaganfall aus.

Ein Psychiater behandelt Psychosen, Epilepsie, Schizophrenie und Depressionen. Erkrankungen seines Gebiets kann man heute mit Medikamenten in vielen Fällen heilen oder bessern. Da zum Glück neurologische Erkrankungen eher nicht zunehmen, ist die Betreuung durch den Psychiater weit häufiger gefragt.

Das Arbeitsfeld eines Psychotherapeuten umfasst die weniger schwerwiegenden Erkrankungen wie Neurosen, psychosomatische Erkrankungen und funktionelle Störungen und Verhaltensstörungen, z.B. Ängste, Panikstörungen, Zwänge, neurotische und reaktive Depressionen, sexuelle Störungen, funktionelle Herzbeschwerden, Magen-Darmbeschwerden, Essstörungen, Schlafstörungen, Konflikte in der Partnerschaft oder im Betrieb ... Dazu benutzt er Gespräche, die entweder zu zweit oder in der Gruppe geschehen, und versucht, entweder auf tiefenpsychologischem Weg (Konflikte als Ursache) oder über die Verhaltenstherapie (übende Verfahren), Symptome zu beseitigen und Verbesserungen zu erzielen.

Der Begriff Tiefenpsychologie ist für viele ideologisch besetzt, aber als Arzt geht es mir hier persönlich um einen Weg, der der Seelsorge sehr ähnlich ist, weil man Ursachen und Auslöser für die Erkrankung herausfindet. Wenn ein Christ diese Methode erlernt, kann er psychologische Zusammenhänge mit biblischen Wahrheiten verbinden. Dann gibt es noch die Möglichkeit der Verhaltenstherapie, des Neuerlernens von Verhalten, was Psychologen sehr oft einsetzen. Dahinter steht die Lerntheorie: alles, was wir einst gelernt haben, können wir wieder verlernen und neues Verhalten erlernen.

Verhaltens- und Tiefenpsychologie haben gleiche Erfolge, wobei ich erstere favorisiere, weil sie weniger ideologisch überbaut ist. **Generell rate ich jedoch, neben einem Besuch bei einem Psychotherapeuten parallel einen Seelsorger oder jemand aus der Gemeinde ins Vertrauen zu ziehen und mit ihm immer den Verlauf zu besprechen, um rechtzeitig zu reagieren, wenn die gegebenen Ratschläge die Beziehung zu Jesus gefährden. Kein Therapeut darf heute mehr einem Patienten in**

irgendeiner Form den persönlichen Glauben absprechen. Dies gilt als unseriös und so sollte man ruhig eine Therapie abbrechen und einen neuen Therapeuten suchen, wenn man absieht, dass hier eine falsche Richtung eingeschlagen wird.

Die Störung oder die Krankheit muss angegangen werden, aber keineswegs Glaubensinhalte. Tabletten (Psychopharmaka) können in manchen Fällen zusätzlich zur Psychotherapie gegeben werden und deutliche Erleichterung bringen (z.B. bei Depressionen), aber in anderen Fällen betäuben sie nur und können zur Abhängigkeit führen. Um eine Gefahr der Gewöhnung zu vermeiden, sollte man sie nur kurzzeitig einsetzen. Unbehandelt greifen viele Betroffene in ihrer Verzweiflung auch zum Alkohol - und eine Flucht in die Sucht sollte vermieden werden. Vielmehr müssen betroffene Patienten Hilfe im Gespräch suchen.

Zu den Krankheiten, die bei einem Psychotherapeuten gut aufgehoben sind, gehören:

Die neurotische Depression. Das ist eine Depression, die aufgrund von Konflikten entstehen, die nicht erblich ist und nicht mit Tabletten wesentlich verbessert werden kann.

Die Zwangsstörung. Ich denke da an Patienten mit Waschzwang oder einem Kontrollzwang, indem sie immer wieder nachschauen müssen, ob zum Beispiel wirklich alle Türen abgeschlossen sind. Andere quälen sich mit ständigem Grübeln.

Angststörungen und Phobien, die mit plötzlichen Panikattacken verbunden sein können und körperliche Symptome haben, wie Herzjagen, Schwindel, Schweißausbrüche. Einige können zum Beispiel nicht mehr im Fahrstuhl fahren, fürchten sich vor Menschenansammlungen und vor Spinnen.

Psychosomatische Störungen: Hier können fast alle Organe betroffen sein, es liegt jedoch kein organischer Schaden vor, sondern es ist die Funktion des Organs gestört, die Koordination der Abläufe wird von den Nerven nicht mehr ausreichend gesteuert, dadurch entstehen die Symptome.

:P Welche Signale kann eine Gemeinde, ein Mitchrist senden, damit Betroffene willig sind, Hilfe anzunehmen und sich nicht aus Verzweiflung einen Strick nehmen?

Dr. Steinbach: Als Erstes sollten wir in der Verkündigung thematisieren, dass es Verletzungen und Verwundungen gibt, die heil werden können, wenn

wir sie ans Licht bringen, sie aussprechen und darüber beten. Da ist es oft wichtig, dass wir anhand von Beispielen und Zeugnissen verdeutlichen, dass dies möglich ist. Indem wir Dinge beim Namen nennen, öffnen wir die Tür, durch die jemand durchgehen kann. Wir sollten auch konkret dafür beten, dass sich Menschen helfen lassen, da viele Betroffene sehr verschlossen sind. Vertrauen muss wachsen, und oft hat man dann durch Gottes Eingreifen die Gelegenheit, jemand anzusprechen.

Dann ist es wichtig, Hilfe in Form von Gesprächen und auch praktische Unterstützung konkret anzubieten. Ich biete in solchen Fällen meine Telefonnummer und meine Handynummer an und sage, dass ich Tag und Nacht erreichbar bin. Meist rufen diese Menschen nicht nachts an, aber die Tatsache, dass ihnen jemand derartiges Vertrauen entgegen bringt, ist für viele beruhigend und hilfreich.

Trotz allem ist eine christliche Gemeinde aber keine Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke. Das Evangelium ist für alle da, für die Kranken wie für die Gesunden. Wir dürfen allen einen Gott der Liebe verkündigen, die Botschaft vom liebenden Vater, der den verlorenen Sohn in seine Arme schließt.

:P Wie kann sich der Einzelne oder die christliche Gruppe davor schützen, von psychisch Kranken, die in ihren Ängsten stark die Nähe suchen, vereinnahmt zu werden?

Dr. Steinbach: Leider sind viele Erkrankte in ihrer Persönlichkeit noch Kinder. **Unser Wunsch muss dann dahin gehen, dass Betroffene selbstständiger und erwachsener werden.** Ich sage dann scherzhaft zu ihnen: „*Na, du hältst dich wieder an meinem Bein fest. Ich habe aber genug Kinder und du bist nicht mein Kind ... Ich kann euch nicht alle hier weiter betreuen, ihr müsst lernen, alleine zurechtzukommen und braucht eine eigene Wirbelsäule, damit ihr stehen könnt.*“

Dazu mache ich eine Rückmeldung bzw. Selbsteinbringung, indem ich berichte, wie der andere auf mich wirkt und wann mir etwas zu viel wird. Ich bin dann sein Hilfs-Ich, indem ich dem schwachen Ich meines Gegenübers versuche widerzuspiegeln, was ihm fehlt. Ich habe mich auch schon entschlossen, in einigen Fällen die Therapie abzubauen, bzw. zur Auflage zu machen, erst wiederkommen zu dürfen, wenn in diesem Punkt Bereitschaft zu erkennen war, sich zu ändern. Man könnte

:GESELLSCHAFT

Interview: Wenn die Seele schreit

Foto: © endostock, fotolia.com



meinen, dass die Leute dann wütend hinausrennen, aber sehr oft habe ich das Gegenteil erlebt. Sie kamen zurück, aber verändert, weil sie geübt haben, Verantwortung zu übernehmen. In der Tat hat dies Appellieren an die Eigenverantwortung nie dazu geführt, dass ich dadurch nur einen einzigen Patienten verloren habe. Man muss Menschen loslassen und an Jesus abgeben, denn wir können sie nicht retten, wir müssen sie in Gottes Hand geben und sagen: „Herr, jetzt mach du was draus.“

:P *Sie raten zu einem Miteinander von Arzt und Seelsorger. Was kann und darf ein Seelsorger? Wo stößt ein Arzt an seine Grenzen und wo ist er unabdinglich?*

Dr. Steinbach: Ein Seelsorger kann nicht Krankheiten behandeln, ein Arzt kann in seinem Berufsalltag nicht Seelsorger sein. Die Kasse bezahlt ihn nicht zum Missionieren. Er kann aber zeugnishaft reden und Gebet anbieten. Und es ist möglich, jemanden zu einem Seelsorger zu schicken, wenn es um die Frage von Schuld oder Sinn des Lebens geht. Dann sage ich: „Da müssen Sie sich darum kümmern und mit einem gläubigen Menschen reden.“ Ein Seelsorger sollte z.B. bei einem neurotischen Menschen keine Empfehlungen aussprechen, also „Ratschläge“ geben oder falsche Schuldgefühle bei depressiven Menschen als Zeichen von Sünde deuten. Solche Menschen gehören in die Hände des Arztes, da einfach dem Seelsorger die Ausbildung fehlt, um eine Therapie zu versuchen. Ein Seelsorger hat andere Aufgaben. Sein Anliegen sollte die Beziehung zu Gott sein, die Bereinigung von echter Schuld, aber nicht die Symptome einer psychischen Erkrankung zu behandeln. Das Thema Nervenkrankheiten ist viel zu komplex, als dass man es in einem Crashkurs erlernen kann. Es braucht seine Zeit und viel Ausbildung, um Menschen wirklich hier helfen zu können.

:P *Es gibt also im Bereich der Psyche Momente, wo allein ärztliches Wissen gefragt ist und es gefährlich wäre, alleine zu beten und zu trösten?*

Dr. Steinbach: So wichtig es ist, Dinge im Gebet und in der Beichte zu bereinigen, reicht dies oft nicht aus. Wenn wir Zahnschmerzen haben, dann gehen wir hoffentlich zum Zahnarzt und sagen nicht: ich bete mal darüber. Besser wäre: wir tun beides! Wenn wir einen Herzinfarkt haben sind wir froh, wenn ein Notarzt kommt, uns eine Spritze gibt und auf die Intensivstation mitnimmt. So ist es auch bei psychischen Erkrankungen: da brauchen wir ebenfalls den Facharzt und Medikamente, die richtig eingesetzt werden müssen.

Außerdem dürfen wir nicht vergessen, dass man bei Depressionen die sogenannte schwarze Brille trägt, bei der sich der Betroffene unglaublich schuldig fühlt, ohne es zu sein. Dann werden absurde Dinge geäußert, z.B. man würde von Gott bestraft werden, weil man vor zehn Jahren mal vermeintlich fünf Cent gestohlen hat. Andere sagen in diesem Zustand, dass es an ihnen liegt, wenn es in der Gemeinde nicht vorwärtsgesht, oder es heißt: „*Ich falle meiner Familie zur Last, da ich so schlecht bin, am besten ich begehe Selbstmord.*“

In solch einem Fall der falschen Schuldgefühle, wäre es fatal, mit jemandem um Vergebung zu bitten. Täte man es, käme es zu einer Verstärkung und derjenige verstrickte sich darin. Es gilt die Faustregel: **Falsche Schuldgefühle müssen behandelt werden und echte Schuld muss vergeben werden.** Das Gewissen zeigt uns an, wenn wir etwas Böses getan haben. Doch ist es ja auch ein Organ der Seele, und wenn es krank ist, dann entstehen falsche Schuldgefühle. Und je nach Ausmaß der Störung muss jemand ambulant mit Medikamenten oder auch stationär, zum Beispiel bei Selbstmordgefährdung, behandelt werden.

:P *Was sollen wir tun, wenn Menschen in unserem Umfeld vor oder während einer Behandlung schamlos oder aggressiv reagieren?*

Dr. Steinbach: Dieses Verhalten gehört oft in das Krankheitsbild einer manischen Psychose. In diesem Zustand begehen Menschen oft Ehebruch, kaufen und reden viel. So weiß ich von einem Patienten, der drei Autos kaufte und es dann schwer war, wieder aus den Kaufverträgen zu kommen. Wenn wir Schamlosigkeit beobachten, sollten wir an Manie denken, und dass vielleicht die Dosis der Arznei nicht ausreichend oder das Medikament ungeeignet ist.

Das Schlimme ist, dass solche Menschen sich oft nicht behandeln lassen, weil sie sich total gesund, bzw. obenauf fühlen, so dass eine Zwangseinweisung erfolgen muss. In diesem Fall wendet man sich an den sozialpsychiatrischen Dienst, der dann nach Hause kommt und eine Einweisung vornimmt. Jede Kreisstadt bietet dies an und man kann die Anschrift im Telefonbuch finden.

:P *Wie sieht generell die Prognose bei psychischen Erkrankungen aus?*

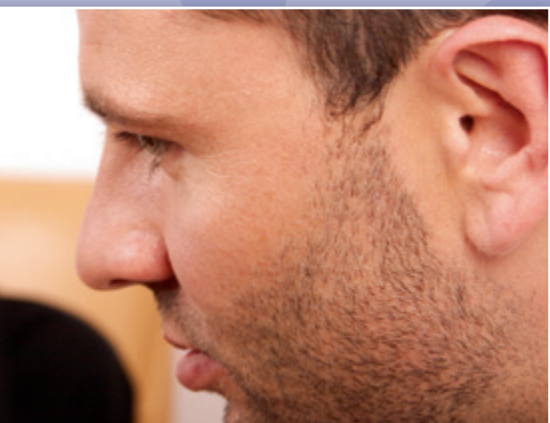
Dr. Steinbach: Wir können heute nahezu 70 Prozent aller depressiven Erkrankungen heilen. Bei der Schizophrenie gibt es unterschiedliche Verlaufsformen, aber man sollte immer hoffen, dass es gut wird, denn manche haben nur ein oder zwei Schübe im Leben. Ich kenne einige in der Gemeinde, die zwar Medikamente nehmen müssen, aber dennoch teilweise wieder arbeiten können. Am schlechtesten ist die Prognose bei den sogenannten Zwangskrankheiten.

:P *Immer mehr junge Leute erkranken und viele Eltern sind am Boden zerstört, weil sie als Ursache der Erkrankung gesehen werden.*

Dr. Steinbach: Die Eltern werden meist zu Unrecht zu Sündenböcken gemacht, wobei ich bei der zu strengen, brutalen Erziehung eine Ausnahme machen möchte. In den letzten Jahren hat man besonders die Mütter beschuldigt, sie seien für alle Fehlentwicklungen der Kinder verantwortlich. Eltern machen Fehler, da kann sich keiner ausnehmen und sie mögen beteiligt sein an den Problemen der Kinder, aber sie sind meist nicht der Hauptgrund. Kinder verzeihen elterliche Fehler, wenn sie sich geliebt wissen. Man sollte daher nicht die Ursache für die eigenen Probleme nur bei den Eltern suchen. Es ist auch oft gar nicht so wichtig, was man erlebt, sondern wie man es einordnet und verarbeitet.

So könnte ich viele Beispiele von Familien nennen, bei denen ein Kind neurotisch krank ist, während die anderen Geschwister gesund sind und sagen, sie hätten eine schöne Kindheit gehabt. Wiederum ist die Verarbeitung das Hauptkriterium. Manche sind in asozialen, verwahrlosten Verhältnissen aufgewachsen, kommen dennoch ausgezeichnet im Leben zurecht, sind prächtige junge Leute.

Es bringt nichts, wenn wir uns als Eltern immer hinterfragen und anklagen, was auch den Kindern nicht gut tut. Wobei es natürlich immer wichtig ist, dass wir um Vergebung bitten, wenn wir Schuld erkannt haben, dazu gehören auch Vergebung empfangen und auch zusprechen. Generell ist es jedoch wichtig, dass wir als Seelsorger den Eltern die Last abnehmen, den Kindern durch die Erziehung geschadet zu haben, denn sie brauchen wieder ein gesundes Selbstbewusstsein, um sagen zu können: „Wir haben es gut gemeint, aber nicht alles gut gemacht, das tut uns leid. Ihr habt viel Gutes empfangen und mit dem sollt ihr etwas anfangen.“



:P *Dennoch leiden immer mehr junge Leute an seelischen Krankheiten, an Depressionen und Neurosen? Wie kann man ihnen helfen?*

Dr. Steinbach: Das Diakoniekrankenhaus Elbingerode/Harz, indem ich lange als Arzt arbeiten durfte und in dem ich im Ruhestand auch immer noch tätig bin, hat seit einem Jahr eine Sprechstunde für Studenten der Hochschule in Wernigerode eingerichtet. Dies wird sehr gerne und erfolgreich genutzt. Wir haben festgestellt, dass immer mehr junge Leute nicht wissen, wie sie leben, wie sie lernen und vor allem, wie sie sich entspannen können. Folglich sind sie in dauerndem Druck, was wiederum Schlafstörungen zur Folge hat. Wir empfehlen dann Entspannungsübungen (zum Beispiel nach Jacobsen).

Die Beratung enthält zudem Elemente der Verhaltenstherapie. Wir erarbeiten mit ihnen zum Beispiel eine Tagesstruktur, wann sie aufstehen, wann sie frühstücken und wann sie mit dem Lernen beginnen. Die jungen Leute müssen dann ein Tagebuch führen, das sie uns vorlegen. Einigen von ihnen fehlt es an Selbstdisziplin, wieder andere haben bis zum Abitur eine derartig schlechte Ausbildung genossen, dass sie eigentlich nicht für die Hochschule geeignet und nun völlig überfordert sind. Dann hinterlässt der hohe Bildschirmkonsum, die ständige, oft parallele Überreizung von Fernsehen und Computer, Spuren im Nervenkostüm. Kein Wunder, dass alles durcheinander gerät. Wir raten den jungen Leuten darüber hinaus, dass sie Sport treiben sollen, sich gesund und ausreichend ernähren und verantwortlich mit ihren Beziehungen umgehen sollen, auch gute Freundschaften pflegen. Die Hilfe zur Struktur wird sehr gerne angenommen, weil die jungen Erwachsenen merken, dass sie so mehr Freizeit und Lebensqualität haben.

:P *Und warum erkranken reife und alte Menschen, die oftmals viel geleistet haben und mit sich im Reinen sein könnten, an Depressionen? Welche Vorkehrungen sind persönlich nötig?*

Dr. Steinbach: Wir müssen uns immer wieder um eine Balance in unserem Leben bemühen. Wir brauchen einerseits Arbeit, Anstrengung und andererseits Ruhe, Entspannung, genügend Schlaf, Wechsel von körperlicher und geistiger Tätigkeit, gesunde Ernährung, gesunde Beziehungen, und einen Sinn für unser Leben. Deshalb ist ein lebendiger Glaube an den lebendigen Gott das Wichtigste: wir lernen zu lieben, zu vergeben, zu danken, Schweres zu tragen, Sorgen abzugeben, uns sinnvoll und kreativ einzubringen, uns anzunehmen, wie wir sind, loszulassen, was beschwert. Das alles hilft, seelisch gesund zu bleiben oder zu werden.

:P *Kann jeder von uns psychisch erkranken?*

Dr. Steinbach: Nehmen wir als Beispiel die Depression: Es kommt auf die Belastbarkeit, die eigene Struktur, auf die Art der Belastung und auch die körperliche Ausgangsposition an, aber im Grunde genommen kann jeder Mensch depressiv werden. Auf der anderen Seite muss man auch sagen, dass oft Menschen mit schweren Belastungen nicht depressiv werden, während andere schon mit weniger Belastungen in schwerste Traurigkeit verfallen. Ich denke an einen Bruder in einer Gemeinde, der sehr viel Leid mit seinen fünf Kindern erlebte. Zwei Töchter starben im Erwachsenenalter an Diphtherie, eine Tochter wurde auf offener Straße erschossen, die vierte Tochter erlitt einen tödlichen Verkehrsunfall auf dem Weg zur

Jugendstunde, als ein betrunkenere LKW-Fahrer sie überfuhr und die einzige verbliebene Tochter war geistig behindert. Zwei Jahre hatte dieser Bruder keinen Freimut zur Wortverkündigung, aber weder er noch seine Frau sind daran zerbrochen. Auch haben 30 Prozent der Holocaustopfer diese Zeit im KZ ohne körperliche und seelische Schäden überstanden. Das zeigt, dass selbst schwerste Belastungen nicht zwangsläufig Depressionen hervorrufen müssen, obwohl es manchmal viel Geduld und Zeit braucht, nach Schicksalsschlägen einen Menschen wieder zurück ins Leben zu führen.

:P *Auch in unseren christlichen Gemeinden und Werken, die stark auf ehrenamtlichen Einsatz und Perfektion ausgelegt sind, entdeckt man bei allem Segen oft krankmachende Elemente.*

Wo müssen wir verantwortlicher miteinander umgehen?

Dr. Steinbach: Mitarbeit in der Gemeinde, Einsatz für die Sache des Herrn sind wichtig und unerlässlich. Aber nicht jeder muss alles machen und immer „ja“ sagen. Wir brauchen auch Pausen, Erholung, Freude an und in der Familie, Zeit für den Ehepartner, die Kinder und für uns selbst. Wenn wir das nicht beachten, brennen wir aus und verlieren die Freude. Mir ist der Satz des ehemaligen Missionsdirektors Bruno Herm wegweisend geworden: „Dem Herrn ist der Arbeiter wichtiger als die Arbeit.“ Wir brauchen Sport und Entspannung, um seelisch gesund zu bleiben. Bewegung ist nötig, um Aggressionen abzubauen und den Blutdruck in der Balance zu halten.

:P *Vielen Dank Herr Dr. Steinbach für das wertvolle und hilfreiche Gespräch. Dürfen wir Sie zum Schluss persönlich fragen, was Sie dazu bewogen hat, kranke Seelen zu heilen?*

Dr. Steinbach: Ich wollte zunächst körperlich kranke Menschen heilen, und als Internist setzte ich Herzschrittmacher ein, spiegelte Darm und Magen etc. - kurz ich absolvierte das ganze internistische Programm. Aber als ich als Internist arbeitete, musste ich erkennen, dass 50-60 Prozent der Patienten sogenannte funktionelle Störungen hatten. Das heißt, sie waren organisch gesund, hatten aber dennoch Beschwerden wie Herzrasen, Durchfall oder Magenbeschwerden. Um ihnen helfen zu können, erwarb ich mir Kenntnisse in Psychosomatik und Psychotherapie, legte die Facharztprüfung ab und eröffnete eine eigene Abteilung für Psychosomatik. Mir waren als Arzt Körper und Seele gleichermaßen wichtig. Heute arbeite ich in einer Praxis für Psychosomatik und Psychotherapie am Diakoniekrankenhaus Elbingerode und habe mit meiner Frau ein weites Betätigungsfeld in der Gemeinde.

:P *Herr Dr. Steinbach, ich danke Ihnen herzlich für das Gespräch.*

Das Interview führte Hildegund Beimdieke.



:BUCHTIPP

Dr. Martin Steinbach

Depression im Alter Vorbeugen, verstehen, begleiten

CV, Format: 11 x 18 cm, Taschenbuch,
80 Seiten, Best.-Nr. 273.880

EUR 5,90

Weitere Infos auf Seite 51