



**23.01.2022**  
**Harald Kluge**  
**„erleichtert und befreit von bösen Geistern“**  
zum Anhören: [YouTube](#)

In seinem von uns so genannten zweiten Brief schreibt Paulus an die Gemeinden in Korinth tröstliche und ermutigende Zeilen. Die Menschen der damaligen Zeit hatten es bitter nötig, nötig wie einen Bissen Brot. Paulus schreibt:

Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus! Er ist der barmherzige Vater, der Gott, von dem aller Trost kommt! In allen Schwierigkeiten ermutigt er uns und steht uns bei, so dass wir auch andere trösten können, die wegen ihres Glaubens angefeindet werden. Wir ermutigen sie, wie Gott uns ermutigt hat.

2.Korinther 1,3f

Und danach spricht er etwas zutiefst Menschliches an, eine Spezialität unseres Menschseins, die uns immer schon anhafet, belastet, aber auch bereichert. Jahrtausende schon wird darüber berichtet. Die trübsinnigen, die melancholischen und depressiven Seiten haben uns Menschen immer schon gequält. König Saul habe darunter gelitten, böse Gottesgeister sollen ihn fast in den Wahnsinn getrieben haben. Diese melancholischen Seiten konnte ihm der junge David mit seinem Saitenspiel auf der Leier wegzaubern.

Paulus schreibt nun Jahrhunderte später an die Christinnen und Christen in der griechischen Stadt Korinth.

Ein Besuch bei euch schien mir nicht sinnvoll zu sein, weil er uns allen nur neuen Kummer gebracht hätte. Denn wenn ich euch nur traurig mache, bleibt ja niemand, der mich wieder froh stimmen könnte. Genau das habe ich euch ja in meinem Brief geschrieben. Ich wollte nicht zu euch kommen und erleben, wie gerade die Menschen, die mir Freude bereiten sollten, mich traurig machen. Denn ich bin mir sicher, dass auch ihr euch freut, wenn ich mich freuen kann.

In großer Sorge, mit schwerem Herzen und unter Tränen hatte ich euch geschrieben. Aber ich wollte euch damit nicht verletzen. Im Gegenteil! Ihr solltet vielmehr erkennen, wie sehr ich gerade euch liebe. Wer anderen Kummer bereitet hat, der hat nicht nur mich traurig gemacht, sondern euch alle – oder doch fast alle, um nicht zu übertreiben. Die meisten von euch haben sein Verhalten bestraft, damit soll es gut sein. Jetzt müsst ihr ihm vergeben und ihn ermutigen, denn er soll nicht verzwei-

feln. Deshalb bitte ich euch: Entschließt euch dazu, ihm wieder eure Liebe zu zeigen.“

2. Korinther 2,1-8

Liebe Gemeinde!

Es gibt guten Grund dazu, sich zu freuen. Denn wir haben heute an diesem Sonntag die deprimierendsten Tage des Jahres bereits hinter uns. Die Talsohle des Trübsinns für 2022 ist durchschritten, Halleluja. Wenn Sie sich jetzt noch bedrückt und betrübt fühlen, lassen Sie sich gesagt sein, es muss letzten Montag zumindest schlimmer gewesen sein. Mir persönlich ging es, obwohl die Umstände besser waren als heute, doch deutlich schlechter von der Gemütslage her. Ich war jedenfalls am Montag letzter Woche wesentlich bedrückter. Und dabei hat sich meine persönliche Situation sogar eher verschlechtert.

Wenn wir gemeinsam einen kurzen Augenblick an letzten Montag zurückdenken, wie ist es Ihnen da ergangen, so von der Stimmung her? Noch war es länger dunkel und wurde es früher dunkel als heute. Waren wir vor einer Woche wirklich schlechter drauf als wir es jetzt sind? Zumindest wenn wir der Formel des Psychologen Cliff Arnall aus Cardiff Glauben schenken wollen, haben wir den deprimierendsten Tag hinter uns. Er hat wissenschaftlich berechnet, dass an einem der ersten Montage nach Neujahr der „Blue Monday“ liegen soll. Am „Blue Monday“ sei die Stimmung im Keller, durchleben wir die deprimierendste Phase des Jahres. Niemals seien wir in größerer Gefahr, niedergeschlagen zu sein und von der Niedergeschlagenheit ergriffen zu werden.

Der „Blue Monday“ gilt seit 2005 weltweit als Aktionstag, an dem man sich gesellschaftlich mit einem wenig angenehmen Thema beschäftigen sollte. Wir drücken uns ja um unangenehme Themen sonst gerne drumherum. So wie das Sterben, Suizid, Krebs, der Tod eher verdrängt werden, so auch die Melancholie, die Depression, die seelischen, geistigen Beschwerden.

Gerade hier möchte Cliff Arnall anregen, sich doch wie zuletzt am 17.01.2022 damit zu beschäftigen. Das ganze Jahr über muss es auch wiederum nicht sein. Mithilfe einer nicht ganz ernst gemeinten Formel ließe sich die Niedergeschlagenheit in Werte fassen und so auch gut zeitlich eingrenzen, wann sie bei uns am höchsten liegen könnte. Dass er diese Formel dazu im Auftrag einer Reiseagentur ausgetüftelt hat, die sich dadurch gerade im Jänner einen Anreiz für das Buchen von Urlaubsreisen versprochen hat, sei an dieser Stelle fairerweise erwähnt.

$[W + (D-d)] \times Tq \div [M \times Na]$

Zusammengefasst werden hier die nachweihnachtliche Schwermut, vor der niemand gefeit ist, und

die mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits gebrochenen guten Vorsätze fürs neue Jahr und das Wetter, das es uns in diesen Tagen noch schwer macht, so richtig in die Gänge zu kommen.

W steht für das Wetter und die Kapriolen, die es schlägt. Mal ist es uns zu kalt, dann wieder zu warm, dann ist es uns zu nass, dann zu trocken, dann zu windig und anderen dann wieder zu windstill. Wie Karl Valentin es so schön auf den Kontrapunkt bringt: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Leider ist diese freudvolle Fähigkeit nur wenigen gegeben, sich bei Regen zu freuen, bei Windböen heiter die Nase in den Sturm zu halten und bei Kälte fröhlich mit den Zähnen Melodien zu klappern. Ein Karl Valentin müsste man manchmal sein.

D-d ... stellt die bei einigen überbordenden Ausgaben zu Weihnachten und Neujahr den noch nicht erhaltenen Einkünften für den Jänner gegenüber. Nicht wenigen droht jetzt das Geld auszugehen. Die Schuldnerberatungsstellen werden geradezu gestürmt. Wer hat zuhause schon gelernt, mit Geld umzugehen? Wer hat in der Schule schon gelernt, mit Geld umzugehen? „Learning by doing“ ist hier eigentlich keine gute Strategie, wie sich zeigt. Neben digitaler Bildung wäre doch eine private finanzielle Bildung keine schlechte Idee. Was hilft es Jugendlichen, wenn sie auswendig runterleiern können, wie sich das Bruttoinlandsprodukt ergibt und was man unter Europäischer Finanzmarktregulierung versteht. Aber wer beherrscht mit 18 schon den Umgang mit dem Geld?

T ... in der Formel steht diese Variable für die Zeit seit Weihnachten und damit auch die Tage, die seit den Neujahrsvorsätzen vergangen sind, wobei bereits jetzt sich zeigt, dass man auch 2022 wieder grandios daran scheitern wird. M... bezeichnet das Motivationsloch, in das viele fallen und Na steht für dieses unguete Gefühl, dass mich packt, wenn ich meine, etwas unbedingt jetzt ändern zu müssen. Alles zusammen ergibt eine trübe, deprimierende, traurige Melange und Mischung. Und seien wir ehrlich: Trübe Stimmung kann jeden treffen. Und niemand ist vor Verdruss gefeit. Oder zumindest treffen wir mit hoher Wahrscheinlichkeit mehrmals im Leben auf Mitmenschen, die darunter leiden. So wie beim Umgang mit den eigenen oder auch fremden Finanzen wäre es auch hier schön, würden wir früh lernen, wie wir mit Trübsinn, dem eigenen und dem der anderen, gut umgehen können.

Dazu möchte ich Ihnen heute zwei Anregungen bieten. Jene, die schon Paulus eröffnet, ist bereits von großer Weisheit durchzogen, wenn man es sich genauer besieht. Er schreibt an die von ihm hochgeschätzten Christinnen und Christen in Korinth: **Ein Besuch bei euch schien mir nicht sinnvoll zu sein, weil er uns allen nur neuen Kummer gebracht hätte.**

Wenn ich Kummervolles, Trauriges, Dramatisches und Bedrückendes erlebe und mich dann auch so fühle, bekümmert, bedrückt und traurig, habe ich wirklich nicht große Lust mich mit anderen zu treffen. Wer trauert und weint, tut dies meistens allein. Wie die Trauer werden auch die Trauernden gern ausgeblendet. „Meine Traurigkeit widert euch doch nur an“, mag es vielen durch den Kopf geistern. Genauso denkt Paulus. Auf die Frage der Korinther: „Warum, Paulus, bist du nicht zu uns gekommen, als wir dich am dringendsten gebraucht hätten? Wir waren zerstritten und haben gelitten. Unsere Streitereien drohen uns zu zerreißen und da findest du es nicht wert, zu uns zu kommen? Wann wenn nicht in einer solchen Situation? Schlimmer wird's nimmer. Bist du vielleicht im Gefängnis gesessen? Oder warst du krank?“

„Ich war krank vor Sorgen um euch, ihr herzenguten Menschen in der wunderschönen Stadt Korinth. Deshalb bin ich euch ferngeblieben. Ich hätte euch nicht gutgetan.“ So antwortet Paulus sinngemäß. „Ich wollte euch mit meiner Traurigkeit nicht anstecken.“

**Denn wenn ich euch nur traurig mache, bleibt ja niemand, der mich wieder froh stimmen könnte.**

Eigentlich ist es verantwortungsvoll, wenn Paulus meint, ich will euch mit meiner Niedergeschlagenheit nicht anstecken. Und es ist ehrenwert, wenn ich von mir selbst sagen kann, ich tue euch nicht gut. Und bevor ich hier riskiere, euch noch mehr in Trübsinnigkeit zu stürzen, halte ich mich lieber zurück. Heute wissen wir, dass wir gerade dann Kontakt aufnehmen sollten, wenn wir ahnen, dass es anderen schlecht geht. Lieber einmal zu viel anrufen und weggedrückt werden, einmal zu oft an der Tür stehen und weggeschickt werden. Einmal zu oft jemanden ansprechen und womöglich nur ein Schweigen zurückzubekommen. Auch gemeinsam schweigen ist durchaus hilfreich, für die Betroffenen und die Tröstenden.

**Genau das habe ich euch ja in meinem Brief geschrieben. Ich wollte nicht zu euch kommen und erleben, wie gerade die Menschen, die mir Freude bereiten sollten, mich traurig machen. Denn ich bin mir sicher, dass auch ihr euch freut, wenn ich mich freuen kann.**

Paulus und seine Ehrlichkeit und Offenheit schmerzen. Er möchte nicht erleben, wie gerade die Menschen, von denen er sich Ermutigung und Freude erwartet, ihn traurig stimmen. Dieser Egoismus, der sich hier zeigt, hat doch durchaus etwas für sich. Wer will schon gerade mit Menschen zusammen sein, von denen wir erwarten können, dass wir danach nicht unbedingt heiter gestimmt sein werden. Es gibt ja diese Begegnungen, die wir fürchten, weil wir schon ahnen, dass wir uns der von

Trübsinnigkeit anstecken lassen könnten.

**In großer Sorge, mit schwerem Herzen und unter Tränen hatte ich euch geschrieben. Aber ich wollte euch damit nicht verletzen. Im Gegenteil! Ihr solltet vielmehr erkennen, wie sehr ich gerade euch liebe.**

Paulus hat viele Briefe geschrieben, nur einige sind erhalten und auch recht durcheinander zusammengestückelt worden. Ein Brief, den er erwähnt, ein Brief geschrieben unter Tränen und voller Sorgen, ist uns leider nicht erhalten geblieben. Aber sein Anliegen, das er beschreibt, ist klar. Und es muss unser aller Anliegen sein, wenn wir uns mit Depression und Melancholie und Schwermut auseinandersetzen.

**Ich will niemanden damit verletzen. Sondern ich will den Menschen, die mir lieb und teuer sind, zeigen, wie sehr ich sie liebe.**

Das allein kann schon heilsam sein, oder zumindest kann es die schreckliche Situation erträglich machen. „Was sich gerade nicht heilen lässt, muss man wohl lernen auszuhalten – im besten Fall gemeinsam nicht einsam.“ So beschreibt es der Meister der Melancholie, der Theologe, Autor, Philosoph Robert Burton in seinem Wälzer „Die Anatomie der Melancholie“. Vor 400 Jahren hat er dieses Mammutwerk publiziert. Heute würden wir sagen, es war ein populärwissenschaftlicher Verkaufsschlager. Trotz der mehr als 2.000 Seiten gilt es als eines der im 17. Jahrhundert meist verkauften Bücher in England. Burton lebte von 1577 bis 1640 und hat eines der ersten durchaus witzigen und heiteren Selbsthilfebücher geschrieben. Obwohl es, wie der Autor anmerkt, niemanden groß heilen wird. Es ist eine inspirierende und an vielen Stellen heitere Zusammenstellung historischer, philosophischer und psychologischer Betrachtungen zum Thema Melancholie aus zwei Jahrtausenden. Von der Bibel her wühlt sich Burton durch die Philosophen der Antike, zitiert Dichter und Denker. Wie Cliff Arnall und seinem Blue Monday geht es Robert Burton, er wäre gerade 444 Jahre alt, nicht darum, die Schwermut auszubreiten und zu vergrößern. Cliff und Robert wollen sie thematisieren, aus der dunklen Ecke hervorholen, in die wir sie und die Menschen, die sie befallen hat, gesteckt haben. Und beide meinen, es gibt keine schnelle Heilung, ja vielleicht gar keine Heilung.

Burton nennt sich selbst Melancholiker und möchte schreibend den Kummer vertreiben, wie er angibt. „Ich habe über die Melancholie geschrieben, um sie mir mit dieser Unternehmung vom Leib zu halten.“

*Mein Los, das tausch' ich auf gut Glück  
mit jedem Mistkerl, Galgenstrick,  
wie Höllenfeuer brennt die Qual,  
ich muß heraus, hab' keine Wahl,  
das Leben ist mir hassenswert,  
wer leiht ein Messer, hält das Schwert?  
Anderes Leid – Gold gegen die  
verfluchte Last: Melancholie.*

Er diagnostiziert 300 Jahre vor Freud die Melancholie, die Schwermut, die Depression als Erkrankungen der Seele. Manche gehen zum Lachen in den Keller, Burton ging zu Bootsleuten und Dockarbeitern, um mal wieder ausgelassen losprusten zu können. In seinem Wälzer erforscht er erstmals umfangreich die Ursachen und Formen der Melancholie. Jeder Mensch habe verschiedene Formen davon und es sei hilfreich – nicht unbedingt heilsam, sich damit zu beschäftigen. Dann bietet er die unterschiedlichsten Heilungsansätze für Phasen größter Schwermut. Wie heute rät er zu Diäten, ausgewogener Ernährung, Bewegung, aber nicht zu viel, Bädern und Thermenaufenthalten, ebenso Aufenthalt im Freien an der frischen Luft, in Wäldern und auf Bergen, an Seen und am Meer. Er rät zur Liebe und positiven Gefühlen, zu Ablenkungen und zum Kontakt mit Menschen und Tieren, die einem guttun. Dazu sei das Gebet und seien Gottesdienste hilfreich, wenn der Betroffene gläubig ist. Zitate wie: „Eine Religion ist so wahr wie die andere“ und „Alle Orte sind gleich weit vom Himmel entfernt“ zeugen von einer ungewöhnlich liberalen Haltung des Geistlichen.

Und wie auch im ersten Buch Samuel 16 bereits beschrieben helfen gegen die Schwermut oder auch den anfallsartigen Jähzorn, die bösen Gottesgeister, Lieder und Melodien, das Saitenspiel und Flötenspiel, Klänge und beruhigende Stimmen. Es brauche dazu gerade in tiefster Trübsal sanfter Motivation und sanfter Anreize.

Wie Paulus rät:

**Jetzt müsst ihr anderen vergeben und sie ermutigen, denn niemand soll verzweifeln. Deshalb bitte ich euch: Entschließt euch dazu, anderen immer wieder eure Liebe zu zeigen.**

Wie in Markus 6,13: „Jesus und seine Jünger befreiten Menschen, die von bösen Geistern beherrscht waren, salbten viele Kranke mit Öl und heilten sie“ und an vielen Stellen beschrieben, verändert die Auseinandersetzung gerade mit den verdrängten seelischen Erkrankungen vieles zum Gu-

ten.

Zum Schluss – beendet Paulus den Brief – meine lieben Brüder und Schwestern, noch einmal meine Bitte: Freut euch! Lasst euch wieder auf den richtigen Weg zurückbringen! Haltet fest zusammen und lebt in Frieden miteinander. Dann wird Gott, von dem alle Liebe und aller Friede kommt, bei euch sein. Grüßt einander mit dem Friedenskuss. Die Gemeinde hier lässt euch grüßen. Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus, die Liebe Gottes und die Gemeinschaft, die der Heilige Geist schenkt, sei mit euch.

2.Korinther 13,11-13

Lasst uns das nicht vergessen. AMEN