

«Nicht nur König Saul hatte Depressionen»

Reinhard Rolla, pensionierter Pfarrer aus Hochdorf LU, leidet unter Depressionen. Und macht daraus kein Tabu.

Ich bin Depressionsbetroffener. Vor allem meine letzte, sechs Monate dauernde Depression erlebte ich als «schwarzes Gespenst», das mich frühmorgens «von hinten» ansprang und seine Klauen in meine Seele und meinen Körper schlug, um mich den ganzen Tag nicht mehr loszulassen. Dabei bin ich nicht allein: Laut Statistik erkranken bis zu 25 Prozent der Bevölkerung an Depressionen, also auch Gemeindeglieder und Pfarrpersonen.

Wenn jemandem etwas ganz Schlimmes widerfährt, dann überfällt diesen Menschen oft eine Mischung aus Angst, Schrecken und Verzweiflung, die einige Minuten oder einige Stunden andauern kann. Genau so fühlt sich eine schwere Depression an, nur eben wochen- oder gar monatelang! Kein Wunder, dass Menschen in einer Depression oft daran denken, sich das Leben zu nehmen und diesem unerträglichen Zustand ein Ende zu machen. Genau

Aufgezeichnet von Corina Fistarol.

das ist auch mir passiert. Ich habe überlebt. Und ich habe eine entscheidende Erfahrung gemacht: Ich sprach mit einer 70-jährigen Frau aus meiner Gemeinde, die ebenfalls schwere Depression erlebt hatte.

Von der Krankheit «profitieren»

Dieses Gespräch war neben den Therapiesitzungen bei meinem Psychiater das Hilfreichste, was ich in den sechs Monaten meiner Depression erlebt habe. Und dieses Gespräch hat mich nach dem Auftauchen aus meiner Dunkelheit auch bewegt, aktiv Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu suchen. Erst da konnte ich auch als Seelsorger von meiner Krank-

heit «profitieren». Ich wollte anderen Depressionsbetroffenen im Gespräch ebenfalls Linderung verschaffen.

Damals half mir Equilibrium, der 1994 gegründete «Verein zur Bewältigung von Depression» bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. Seither setze ich mich für die Entstigmatisierung und Enttabuisierung dieser Krankheit sowie für betroffene Menschen ein. Depression soll wie etwa Diabetes als eine Krankheit gesehen werden, die man nicht schamhaft verstecken muss, sondern die behandelt und oft auch geheilt werden kann. Eine Krankheit auch, die in Selbsthilfegruppen gemeinsam mit anderen getragen und

durchgestanden werden kann. Und über die deswegen immer wieder informiert werden muss. Es fehlt noch an vielem: Es gibt noch zu wenig Veranstaltungen, an denen die Öffentlichkeit aufgeklärt wird. Es fehlt an Selbsthilfegruppen – auch für Angehörige. Es fehlt an Räumen, in denen sich Gruppen treffen können. Und es fehlt auch an Geld. Überall hier könnte die Kirche helfen. Deswegen appelliere ich an meine Pfarrkollegen und -kolleginnen, sich als Seelsorger, Organisatoren von Informationsveranstaltungen, Mitnehmer bei der Gründung und beim Sponsern von Selbsthilfegruppen in der Kirchgemeinde oder der Region zu engagieren.

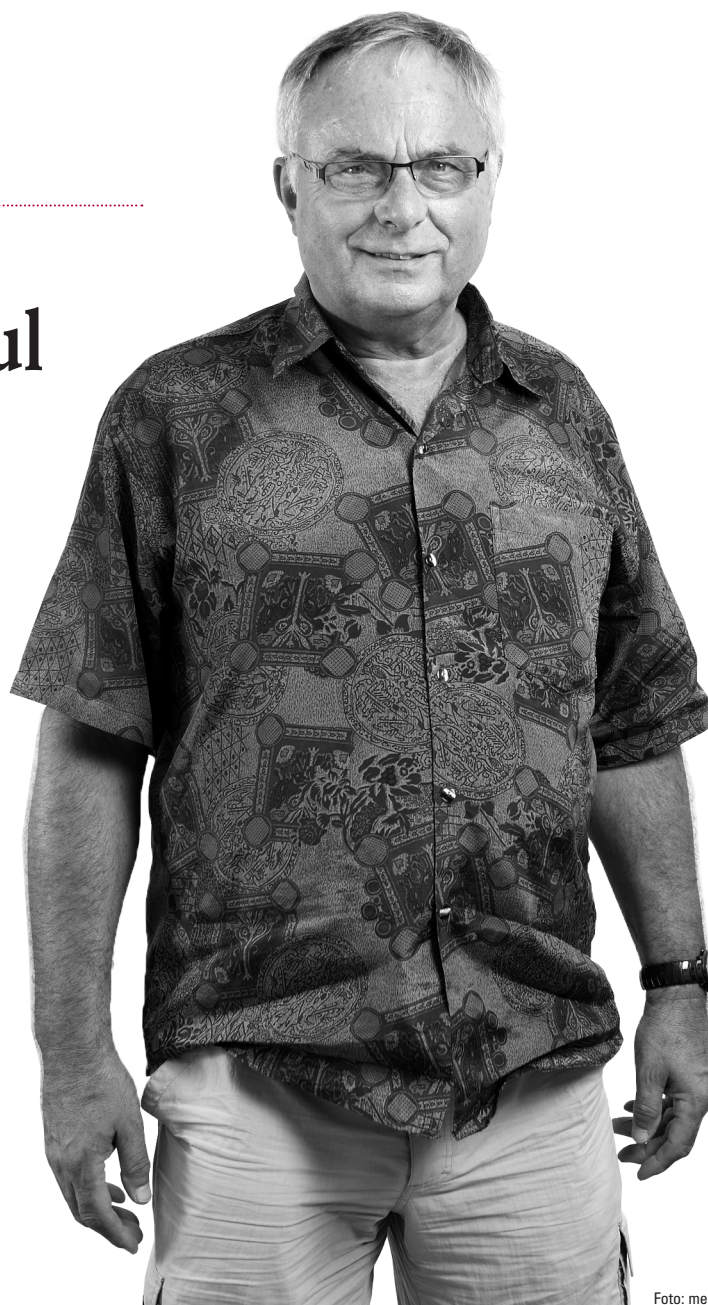


Foto: medienpark/Pfander