

Ich, Pfarrerin, depressiv

Die Freiburger Pfarrerin Bettina Beer hat ein Buch über ihre Depression geschrieben. «Un océan de tristesse» ist das eindrückliche Zeugnis eines Kampfes, der Beer viel abverlangte – der sie aber auch näher zu sich selbst brachte, wie sie im Interview erzählt.

von Anne-Sylvie Sprenger, protestinfo.ch

11. Mai 2021



«Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich völlig auflösen, dass alles auseinanderfällt, dann ist von Sünde keine Rede mehr», sagt Bettina Beer über gewisse theologische Debatten rund um Suizid. (Bild: Keystone / Enno Kleinert).

«Ich dachte, ich hätte den Tiefpunkt erreicht, aber in Wirklichkeit hatte ich noch nichts gesehen. In den folgenden Wochen versank ich immer tiefer im Sumpf der Depression. Ich blieb stecken im Schlamm meiner Gedanken und watete durch die Traurigkeit.» Mit scharfer, ungeschminkter Schreibe stellt sich Bettina Beer der Depression, mit der sie über viele Monate hinweg gekämpft hat. Das in einem kleinen französischen Verlag erschienene Buch «Un océan de tristesse» (dt. Ein Ozean der Traurigkeit) ist das Zeugnis dieses Kampfes. Ein Gespräch mit der Pfarrerin und Mitarbeiterin der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz (EKS) über die Krankheit, was sie mit dem Glauben macht und welche Rolle die Kirchen bei dem Thema spielen können.

Frau Beer, in Ihrem Buch erzählen Sie von Ihrer Depression. Was hat Sie motiviert, es zu veröffentlichen?

Ich habe das Buch nicht in erster Linie mit dem Ziel der Veröffentlichung geschrieben. Diese Idee kam mir erst später. Ich sagte mir: «Wenn ich es geschrieben habe, dann soll es auch gelesen werden». Und wenn meine Geschichte dazu beitragen kann, ein Tabu zu brechen, umso besser. Zwar spricht man heute leichter über Depressionen als früher. Doch es ist immer noch schwieriger dazu zu stehen als beispielsweise zu einer Krebserkrankung. Man fürchtet sich vor Reaktionen wie «Reiss dich zusammen!» oder «Komm schon!». Psychische Erkrankungen sind nicht wie ein Tumor, den man auf einem MRT zeigen kann: Sie sind schwer fassbar und machen vielen Menschen Angst.

Haben Sie den Eindruck, dass Depression in kirchlichen Kreisen immer noch ein Tabu ist?

Ich würde antworten, dass es darauf ankommt, wer die Depression hat! Unter den kirchlichen Fachleuten ist das Bewusstsein für die Begleitung von Gemeindemitgliedern, die depressiv sind oder ein anderes psychisches Problem haben, gewachsen. Natürlich sind Pfarrerrinnen und Diakone keine Psychotherapeutinnen oder Psychiater – sie geben auch nicht vor, es zu sein –, aber sie können Seelsorgegespräche anbieten. So können sie manchmal erkennen, dass medizinische Hilfe nötig ist, und die betroffene Person dazu einladen, diesen Schritt zu machen. Aber wenn es der Pfarrer oder die Diakonin selbst ist, denen es nicht gut geht, dann wird es schwieriger, das Problem zuzugeben.

Spüren Sie ein Gefühl der Schuld, weil Sie selbst professionelle Seelsorgerin sind?

Ich würde es nicht Schuld nennen. Für mich war der schwierigste Teil zu realisieren, dass ich krank war. Ich brauchte sechs Monate, um es wirklich zugeben zu können – bis ich ins Krankenhaus kam. Der Aufenthalt dort war der tiefste Punkt auf meiner Reise, aber auch der Wendepunkt zum Besseren. Als gläubiger Mensch und erst recht als Seelsorgerin fragt man sich unweigerlich: «Sollte ich mit meinem Glauben nicht die Mittel haben, um es nicht so weit kommen zu lassen? Sollte ich nicht die Mittel haben, um nicht so tief zu sinken?»

«Gerettet haben mich die Therapie und die Medikamente. Der Glaube war in diesem Prozess nur eine Stütze wie andere Dinge auch: Beziehungen, Ruhe oder Sport.»

Welchen Unterschied macht es, als gläubiger Mensch eine Depression zu haben?

Ich für meinen Teil habe mir nie gesagt, dass ich krank bin, weil mein Glaube mich nicht genug trägt. Doch ich habe mir oft die Frage gestellt, warum mir mein Glaube nicht mehr geholfen hat. Irgendwann akzeptierte ich aber, dass die Depression eine Krankheit ist, dass sie nichts mit meinem Glauben oder meinen Werten zu tun hat und dass sie, wie jede Krankheit, durch Medikamente und Therapie geheilt werden kann. An diesem Punkt hilft die Überzeugung von der Gegenwart eines Gottes, der uns trägt und immer an unserer Seite ist. Allerdings würde ich auch nicht sagen, dass mich das gerettet hat – das waren die Therapie und die Medikamente. Der Glaube war in diesem Prozess nur eine Stütze wie andere Dinge auch: Beziehungen, Ruhe oder

Sie schreiben offen über die Suizidgedanken, die Ihnen durch den Kopf gegangen sind. Wie verträgt sich das mit Ihrem Glauben?

Wenn die Versuchung zu sterben da ist, ist sie so überwältigend, dass kein Platz für etwas anderes bleibt. Vielleicht kann man einen depressiven Menschen an diesem Punkt mit jemandem vergleichen, der drogensüchtig ist. Wenn diese Person auf Entzug ist, kann sie noch so sehr versuchen, rational zu denken, das wird ihr Gehirn nicht erreichen. Denn die Sucht, der Mangel an Drogen, nimmt jeden Raum ein und wird die Person wieder zum Konsum drängen. Kürzlich habe ich zudem erkannt, dass der Glaube an ein Leben nach dem Tod mit Gott paradoxerweise tatsächlich gefährlich ist, wenn man depressiv ist.

Zur Person

Bettina Beer (45) ist Pfarrerin und Beauftragte für Kirchen bei der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz (EKS). Dort ist sie unter anderem zuständig für die Beziehungen zu den Mitgliedkirchen und die Prävention von Grenzverletzungen und sexuellen Übergriffen. Ausserdem ist sie Co-Präsidentin der Grünen Freiburg. Über den Kampf gegen ihre Depression hat sie das Buch «Un océan de tristesse» (<https://www.lestroiscolonnes.com/auteur/bettina-beer/un-ocean-de-tristesse/>) geschrieben, das beim Verlag Les 3 Colonnes erschienen ist. Derzeit ist es nur auf Französisch erhältlich. Beer lebt mit ihrer Familie im Kanton Freiburg. (vbu)

Warum das?

Angst vor dem Tod oder Zweifel an dem, was danach kommt, sind oft eine Hürde für Suizidalität. Angst wirkt als Schutz. Während meiner Depression wurde mir aber klar, dass ich überhaupt keine Angst vor dem Sterben habe, eben weil ich überzeugt bin, dass der Tod mich nicht von Gott trennen wird. Im Gegenteil, ich werde ihm dann sogar noch näher sein. Wo immer ich bin, wie auch immer es sein mag, es ist mir egal: Ich werde bei Gott sein. Wenn man also diese Gewissheit hat, ist die Hemmschwelle zum Suizid niedriger, das Vorhaben wird weniger beunruhigend.

In der katholischen Theologie wurde Suizid oft als Sünde betrachtet. Sie sagen nun, dass er attraktiver wird, wenn man gläubig ist ...

Diesen Diskurs finden wir auch bei den Reformierten, die sagen, dass der Wunsch zu sterben dem Schöpfungs- und Menschenwillen Gottes widerspricht. Aber für mich sind Suizidgedanken eindeutig mit der Krankheit verbunden: Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich völlig auflösen, dass alles auseinanderfällt, dann ist von Sünde keine Rede mehr. Und Gott weiss das, er sieht, dass es die Krankheit ist, die uns überwältigt. Es ist nicht unsere Schuld.

Sie haben mehrere Monate mit der Depression gekämpft. Wie geht es Ihnen heute?

Es geht mir besser, aber ich bin noch nicht über den Berg. Ich weiss auch, dass die Gefahr eines Rückfalls besteht. Nach allem, was ich über Depressionen weiss, gibt es sogenannte depressive Episoden. Sobald Sie sich von einer solchen erholt haben und sechs Monate lang symptomfrei waren, gelten Sie als geheilt. Danach handelt es sich nicht um einen Rückfall, sondern um eine neue depressive Episode, wobei man weiss, dass jede neue Episode das Risiko erhöht, weitere zu erleben. Daher ist es wichtig, konkrete Massnahmen zur Vorbeugung zu ergreifen. Dazu gehören

Was haben Sie aus den Erlebnissen gelernt?

Ich habe mich selbst besser kennengelernt. Die Therapie war extrem schmerzhaft, aber gleichzeitig auch heilsam. Ich lernte, wer ich wirklich bin. Ich dachte, ich würde bestimmte Dinge tun, weil ich Lust dazu hätte, aber tatsächlich steckten dunklere Gründe dahinter. Heute kann ich mich besser durchsetzen, was manchmal ein wenig schwierig für mein Umfeld ist. Ich habe gelernt, besser auf mich aufzupassen und auf meine Bedürfnisse zu hören. Es fühlt sich an, als könnte ich nun einen zweiten Anlauf nehmen.

«Kirchliche Mitarbeiter haben eine Wächterfunktion, umso mehr, wenn man bedenkt, dass die Mehrheit der Menschen mindestens einmal in ihrem Leben psychisch erkrankt.»

Und was hat die Erfahrung mit Ihrem Glauben gemacht?

Ich würde sagen, dass ich besser verstehe, warum mich bestimmte biblische Texte mehr berühren als andere. Vor allem habe ich aber verstanden, dass Depressionen nichts sind, was man auf die leichte Schulter nehmen sollte, und dass die Kirchen in diesem Bereich wirklich eine Rolle zu spielen haben. Pfarrerinnen, Diakone, Ehrenamtliche oder Katechetinnen kommen mit vielen Menschen in Kontakt. Sie haben also eine Wächterfunktion, umso mehr, wenn man bedenkt, dass die Mehrheit der Menschen mindestens einmal in ihrem Leben psychisch erkrankt. Es ist wichtig, die Warnzeichen zu erkennen und diese Menschen zu einer Beratung zu ermutigen, bevor es zu spät ist. Bevor sich jemand von einer Brücke stürzt.

Was können die Kirchen konkret tun?

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Während der Passionszeit führte die Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz (EKS) zum Beispiel eine Sensibilisierungskampagne mit dem Titel «Ich höre dir zu» durch. Wir wollten daran erinnern, dass es in der Kirche Menschen gibt, deren Spezialität das Zuhören ist. Die EKS wird nun auf Wunsch einiger Kantonalkirchen prüfen, wie sie das Angebot von Erste-Hilfe-Kursen (ensa) im Bereich der psychischen Gesundheit unterstützen könnte. Die Idee dieser Kurse ist, dass jeder die Grundlagen kennen sollte für den Umgang mit Menschen, denen es schlecht geht. Denn das Schlimmste ist, nichts zu tun. Meistens trauen wir uns aber nicht, die Person anzusprechen, weil wir nicht wissen, was wir sagen sollen. Die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn bieten solche Kurse bereits seit 2019 an. Die EKS überlegt derzeit, ob, und wenn ja, wie sie das auf Schweizer Ebene koordinieren könnte. Wie Sie sich vorstellen können, liegt mir dieses Projekt sehr am Herzen.

(Übersetzung vbu)