

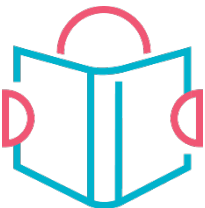
## Lektion 188- Mit Traurigkeit und Depression umgehen

**Der Vater im Himmel und sein Sohn Jesus Christus können uns helfen, die emotionalen Herausforderungen des Lebens zu meistern**

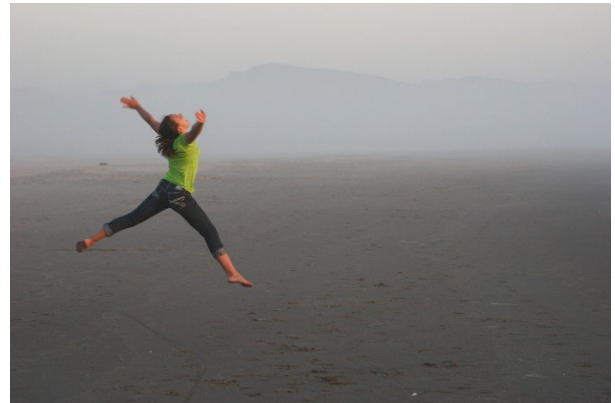


Bereite dich auf das Schriftstudium vor, indem du ein [Lied](#) anhörst und ein Gebet sprichst. Erstelle in deinem Notizbuch für das Seminar einen Eintrag für diese Lektion. Schreibe beim Lesen alle Fragen auf, die du hast, und suche nach Antworten.

Der Erretter hat verheißen, dass wir in ihm eine Fülle der Freude haben können (siehe [Lehre und Bündnisse 101:36](#)). Traurigkeit und Entmutigung gehören jedoch zum Erdenleben dazu. Manchmal erleben wir vielleicht auch große Hoffnungslosigkeit und Depression. Der Vater im Himmel und Jesus Christus haben uns Hilfen an die Hand gegeben, damit wir in Zeiten emotionaler Schwierigkeiten im Glauben vorwärtsgehen können. In dieser Lektion erfährst du, wie du Hilfe erhalten kannst, wenn du traurig oder depressiv bist.



## Aufgabe zur Lehre



In [2 Nephi 2:25](#) sagt der Herr: „Adam fiel, damit Menschen sein können, und Menschen sind, damit sie Freude haben können.“

Elder Craig C. Christensen von den Siebzigern hat gesagt:



In den heiligen Schriften ist mit dem Wort *Freude* üblicherweise viel mehr gemeint als nur flüchtige Momente der Zufriedenheit oder gar Glücksgefühle. Die darin gemeinte Freude ist eine göttliche

Eigenschaft, die in ihrer ganzen Fülle zu finden ist, wenn wir in Gottes Gegenwart zurückkehren und dort leben. Sie ist tiefgreifender, erhebender, dauerhafter und prägender als jedes Vergnügen und jede Annehmlichkeit, die diese Welt zu bieten hat.

Wir wurden erschaffen, um Freude zu haben. Das ist unsere Bestimmung als Kinder eines liebevollen himmlischen Vaters. Er möchte uns an seiner Freude teilhaben lassen. (Craig C. Christensen, [„Nichts kann so außerordentlich und so süß sein, wie meine Freude es war“](#), *Liahona*, Mai 2023, Seite 45)

Wir sind hier, damit wir Freude haben. Freude ist ein Bestandteil im Plan des himmlischen Vaters für unser Glücklichein. Aber dennoch gibt es Zeiten, in denen wir traurig oder mutlos sind. Traurigkeit und Mutlosigkeit sind schwierige, aber dennoch wesentliche Bestandteile unserer Entwicklung. Sie sind ganz normale Reaktionen auf Enttäuschung und die Herausforderungen des Lebens. Depression hingegen ist mehr als bloß Traurigkeit. Sie wirkt sich anhaltend negativ darauf aus, wie der Betroffene denkt, empfindet und sich verhält. Zu den Symptomen einer Depression gehören anhaltende Traurigkeit, Verzweiflung, das Gefühl der Wertlosigkeit, Antriebslosigkeit, Verlust des Interesses an Aktivitäten, die zuvor Freude gemacht haben, das Gefühl, den

Menschen um sich herum zur Last zu fallen, sowie Gedanken an Tod oder Selbstmord. Außerdem können depressive Menschen das Gefühl haben, dass ihre Fähigkeit, den Heiligen Geist zu erkennen, beeinträchtigt ist (siehe [„Traurigkeit und Depression verstehen“](#), *Im Herrn Kraft finden: Emotionale Widerstandskraft*, Seite 75). Weitere Informationen zur Suizidprävention findest du unten im Abschnitt „Fragen und Antworten“.



Sieh dir das Video von Reyna I. Aburto, ehemalige Zweite Ratgeberin in der Präsidentschaft der Frauenhilfsvereinigung der Kirche, an.

Oder lies die [Aussage aus der Ansprache „In Schatten und Licht – Herr, verlass mich nicht!“](#).

Schwester Aburto betonte eine wichtige Wahrheit. **Wenn unsere Seele leidet, sollten wir Gott, die Menschen in unserem Umfeld, Mediziner und Therapeuten um Hilfe bitten.**

**Bearbeite mindestens zwei** der folgenden Aufgaben.

#### Hilfe von Gott

Der Vater im Himmel hat uns göttlichen Beistand verheißen, damit wir alle Herausforderungen des Erdenlebens bestehen können. Er hat uns verheißen, dass er uns auf vielerlei Weise helfen wird. Wenn wir seine Hilfe nicht wahrnehmen, ist es immer wichtig, nicht aufzugeben. Suche weiter. Er ist da.

Denk darüber nach, was du über den Vater im Himmel und Jesus Christus weißt und was dir Zuversicht gibt, dass sie bei Traurigkeit und Depression helfen können.

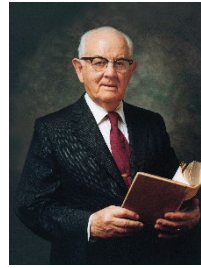


**Lies die folgenden** Schriftstellen. Achte darauf, wie der Erretter uns helfen kann und wie wir ihn um Hilfe bitten können, wenn wir traurig oder deprimiert sind. Markiere, was dir besonders auffällt.

- [Jesaja 61:1-3](#)
- [Jakob 2:8](#)
- [Alma 26:27,28](#)
- [Lehre und Bündnisse 6:36](#)
- [Lehre und Bündnisse 136:29](#)

#### Hilfe von anderen

Präsident Spencer W. Kimball hat gesagt:



Gott sieht uns, und er wacht über uns. Was wir brauchen, gibt er uns aber normalerweise durch andere Menschen. (*Lehren der Präsidenten der Kirche: Spencer W. Kimball*, Seite 96)

Wenn wir traurig oder deprimiert sind, sind wir vielleicht versucht, uns zurückzuziehen oder uns von anderen zu isolieren. Das schränkt unsere Fähigkeit ein, die Hilfe wahrzunehmen, die der Vater im Himmel uns zukommen lässt. Um auf andere zuzugehen, könntest du mit deinen Eltern, vertrauenswürdigen Familienmitgliedern oder Führungsverantwortlichen in der Kirche sprechen.

#### Professionelle Hilfe



#### Und nun?



Im Umgang mit Traurigkeit und Depression ist es wichtig, dass man sich von Gott, anderen Menschen und Fachleuten Hilfe holt.

**Wähle zwei** der folgenden Fragen und antworte darauf in deinem Studenttagebuch:

- Was würdest du tun, um dich um die Hilfe des Herrn zu bemühen, wenn du traurig oder deprimiert bist? (Zum Beispiel bestimmte Schriftstellen lesen oder geistliche Musik anhören, die dir Hoffnung gibt.)



- Was würdest du tun, um Hilfe von anderen zu bekommen, wenn du traurig oder niedergeschlagen bist?
- Was kannst du tun, um jemandem zu helfen, der traurig oder depressiv ist?
- Was könntest du zu jemandem sagen, der Probleme hat und sich fragt, ob er einen Psychotherapeuten aufsuchen sollte?



### Fragen und Antworten

**Befasse dich mit mindestens einer dieser häufigen Fragen:**

Wie kann ich mithelfen, einen Suizid zu verhindern?

Schau dir, wenn möglich, die folgenden Videos an:

[„Talking about Suicide“](#) (1:45; in englischer Sprache)

[„Suicide Prevention: Choose to Stay“](#) (3:49; in englischer Sprache)

[„Suizidprävention: Wie Sie helfen können“](#) (6:35)

[„Gottes Licht schenkt Hoffnung“](#) (6:46)

[„Mental Health: Compassion for those who struggle“](#) (2:26; in englischer Sprache)

Was haben Propheten und Apostel zu Jugendlichen gesagt, die mit Suizidgedanken zu kämpfen haben?



Schau dir das folgende Video von Präsident Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel an. Oder lies die [Aussage aus der Ansprache „Fürchte dich nicht! Glaube nur!“](#).

Was ist, wenn ich traurig bin, weil ich einen geliebten Menschen verloren habe?



Sieh dir das folgende Video von Präsident Russell M. Nelson an. Oder lies die [Aussage aus der Ansprache „Das Tor des Todes“](#).

Wo kann ich mehr darüber erfahren, wie ich Menschen mit psychischen Problemen helfen kann?

Elder Ronald A. Rasband vom Kollegium der Zwölf Apostel, [„Jesus Christus ist die Lösung“](#) (ein Abend mit einer Generalautorität, 8. Februar 2019)

[„Seelische und geistige Gesundheit“](#) in der Rubrik „Hilfe fürs Leben“ im Archiv Kirchenliteratur

[„Im Herrn Kraft finden: Emotionale Widerstandskraft“](#)



### Nachdenken und sich austauschen

**Teile mir etwas mit, was du in dieser Lektion gelernt hast. Schicke mir deine Antwort per Text, Sprachnachricht oder Video. Schicke mir oder teile mir beispielsweise mit:**

- Was du herausgefunden hast, was dir oder anderen helfen kann, Gott um Hilfe zu bitten
- Deine Antwort auf eine der Fragen aus dem Abschnitt „Streb voran“
- Fragen, die diese Lektion für dich aufgeworfen hat; wie du versuchen wirst, Antworten auf deine Fragen zu finden, und wie deine Klasse dir helfen kann
- Alles andere aus dieser Lektion, was dich dazu inspiriert, ein besserer Jünger Jesu Christi zu sein
- Was du bei der Familienforschung und beim Dienst im Tempel über Jesus Christus gelernt hast
- Fragen, die diese Lektion für dich aufgeworfen hat; wie du versuchen wirst, Antworten auf deine Fragen zu finden, und wie deine Klasse dir helfen kann
- Alles andere aus dieser Lektion, was dich dazu inspiriert, ein besserer Jünger Jesu Christi zu sein