

## Klagelieder 3:21-26 Depressionen überwinden

Prediger: Rob Forbes Datum: 14. September 2025

### Überblick

In der Bibel werden Depressionen oder psychische Erkrankungen nicht ignoriert. Wenn wir Gottes Güte erleben, finden wir Hoffnung und Ermutigung. So sind wir in der Lage, uns gegenseitig zu unterstützen.

### Zusammenfassung

<b>Psalm 88,4-6; 14-15; 19</b>	Heman, der Verfasser dieses Psalms, diente den Königen David und Salomo als Musiker und Lobpreisleiter. Er war auch ein liebevoller Vater für seine 14 Söhne. Er war für seine Weisheit bekannt. Doch auch er durchlitt schwierige Zeiten.
<b>Klagelieder 3,1-20</b>	Obwohl Jeremia ein Prophet war, musste er mit ansehen, wie seine Verwandten getötet, seine Familie in die Gefangenschaft verschleppt und seine Stadt zerstört wurde. Kein Wunder, dass er deprimiert war!
<b>Klagelieder 3,21-26</b>	Jeremia fand Hoffnung in Gottes Treue, Barmherzigkeit und großen Liebe.
<b>Jesaja 26,3</b>	Wenn wir unsere Gedanken auf Gott und seinen Weg richten, finden wir Frieden.

### Tiefer eintauchen

Hier sind ein paar praktische Tipps. Diese Tipps könnten Leuten mit Depressionen helfen.

**Depressionen sind weder ein Zeichen von Versagen** noch die Folge von mangelndem Glauben. Sie ist ein kompliziertes Problem, das durch biologische, zwischenmenschliche, umständliche oder spirituelle Faktoren verursacht werden kann. Genauso wie es normal ist, wegen einer Infektion oder Verletzung einen Arzt aufzusuchen, ist es weise, bei Depressionen Hilfe zu suchen. Das ist kein Zeichen von Schwäche.

**Der Ausweg:** Gibt es etwas aus deiner Vergangenheit, das du klären musst? Musst du vergeben oder um Vergebung bitten? Musst du dich mit einer Lüge auseinandersetzen, die du vielleicht akzeptiert hast?

**Der Ausweg:** Gibt es Muster in deinem Leben, die du ändern musst? Hast du „Auszeiten“, vor allem fernab von den Medien? Planst du Abenteuer? Hast du eine Vision für die Zukunft, sei es in Form von kurzfristigen Projekten oder langfristigen Zielen? Kannst du dem Leistungsdruck entkommen?

**Der Ausweg:** Es hat sich gezeigt, dass sich die physische Struktur des Gehirns verändert, wenn du täglich 10 Minuten in der Bibel liest und 10 Minuten aktiv betest. Mach diese Gewohnheiten zu einem festen Bestandteil deiner Routine. Weitere hilfreiche Schritte sind, ausreichend Sonne und Bewegung zu tanken, auf Ernährung und Gewicht zu achten und regelmäßig mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben.

# Diskussionsleitfaden

## Aufwärmen

- Welches Geschenk oder welche nette Gefälligkeit hast du zuletzt bekommen?
- Erzähl mal von Dingen, die dir Hoffnung geben.
- Was denkst du, wenn du den Begriff „psychische Gesundheit“ hörst? Wie geht es dir gerade psychisch?

## Wissen

- Denke einmal an das Leben von Heman und Jeremia. Fällt dir ein Grund ein, warum sie möglicherweise psychische Probleme hatten? Wie sind sie mit ihrer Depression umgegangen?
- Inwiefern kann es uns helfen, Depressionen oder Entmutigung zu überwinden, wenn wir uns auf Gottes Güte und Treue konzentrieren?
- Welche Rolle spielt Gott für deine psychische Gesundheit? Wie könntest du deine psychischen Probleme vor Gott bringen?
- Jesaja ermutigt uns, unseren Blick auf Gott zu richten. Was bedeutet das konkret? Inwiefern könnte es beispielsweise hilfreich sein, täglich in der Bibel zu lesen und zu beten?

## Teilen

- Teilt euch zu zweit auf und erzählt einander von einem Moment, in dem ihr Gottes Frieden inmitten von Problemen oder Schwierigkeiten erlebt habt. Was habt ihr damals gemacht, was ihr wieder machen könntet?
- Betet anschließend als Gruppe für jemanden, der aktuell mit psychischen Problemen zu kämpfen hat.
- Teilt euch in kleinere Gruppen auf, um darüber zu reden und zu beten, wie man psychisch gesund bleiben kann. Habt ihr noch weitere Ideen?

## Leben

- Schau dir diese Woche ein paar Muster in deinem Leben an und überlege, wie du Dinge ändern könntest, um deine psychische Gesundheit zu schützen.
- Gibt es Probleme aus deiner Vergangenheit, die du angehen musst? Musst du jemandem vergeben oder um Vergebung für etwas bitten, das du getan hast? Geh diese Probleme im Gebet an und überlege, ob du die Hilfe eines reifen Christen in Anspruch nehmen möchtest, der dich dabei unterstützen kann.
- Bete täglich für jemanden, den du kennst und der vielleicht mit seiner psychischen Gesundheit zu kämpfen hat.



## Lamentations 3:21-26 Overcoming Depression

Preacher: Rob Forbes Date: 14 September 2025

### Overview

The Bible does not ignore depression or mental illness. As we witness God's goodness, we find hope and encouragement, and we can equip ourselves with practical tools to support one another.

### Review

<b>Psalm 88:4-6; 14-15; 19</b>	Heman, the author of this psalm, served Kings David and Solomon as a musician and worship leader. He was also a devoted father to his 14 sons. He was renowned for his wisdom. Yet he also experienced dark times.
<b>Lamentations 3:1-20</b>	Although Jeremiah was a prophet, he witnessed the killing of his relatives, the deportation of his family and the destruction of his city. It's no wonder he was depressed!
<b>Lamentations 3:21-26</b>	Jeremiah found hope in God's faithfulness, mercy, and great love.
<b>Isaiah 26:3</b>	Focusing our thoughts on God and His ways brings peace.

### Dig Deeper

Here are some practical things that may be helpful to someone who suffers from depression.

**Depression is neither a sign of failure** nor a result of a lack of faith. It is a complex condition that can be caused by biological, relational, circumstantial or spiritual factors. Just as it is normal to see a doctor for an infection or injury, it is wise to seek help for depression. It is not a sign of weakness.

**The Way Out:** Is there anything from your past that you need to clear up? Do you need to forgive or ask for forgiveness? Do you need to confront a lie that you may have accepted?

**The Way Out:** Are there any patterns in your life that need to change? Do you have 'downtime', especially away from the media? Do you plan adventures? Do you have a vision for the future, whether that be short-term projects or long-term goals? Are you able to escape performance stress?

**The Way Out:** reading your Bible for 10 minutes a day and actively praying for 10 minutes have been shown to change the physical structure of the brain. Make these habits a consistent part of your routine. Other helpful practical steps include getting enough sunshine and exercise, paying attention to diet and weight, and connecting regularly with other people.

# Discussion Guide

## Warm Up

- What gift or random act of kindness have you received recently?
- Talk about things that give you hope.
- What do you think about when you hear the words 'mental health'? How is your mental health at the moment?

## Know It

- Consider the lives of Heman and Jeremiah. Can you think of any reasons why they might have struggled with their mental health? How did they respond to their depression?
- In what ways can focusing on God's goodness and faithfulness help us to overcome depression or discouragement?
- What role does God play in your mental health? How could you bring any mental health struggles to Him?
- Isaiah encourages us to fix our eyes on God. What does this mean in practice? For example, how could reading the Bible and praying daily be helpful?

## Share it

- Work in pairs and share a time when you experienced God's peace amidst problems or hardships. What were you doing at that time that you could start doing again?
- As a group, pray for someone who is currently struggling with their mental health.
- Break into smaller groups to discuss and pray about ways to stay mentally healthy. Can you suggest any additional ideas?

## Live it

- This week, take a look at some of the patterns in your life and think about how you could change things to protect your mental health.
- Are there any issues from your past that you need to address? Do you need to forgive someone, or do you need to ask for forgiveness for something you have done? Address these issues through prayer, and consider seeking the guidance of a mature Christian who can support you in this process.
- Pray daily for someone you know who may be struggling with their mental health.