

Konzept für die Universitätspredigt von Prof. Dr. Alexandra Philipsen
am 4. Dezember 2016 in der St. Lamberti-Kirche Oldenburg

Predigttext: Hohelied 2,8-13

Da ist die Stimme meines Freundes! Siehe, er kommt und hüpf über die Berge und springt über die Hügel. Mein Freund gleicht einer Gazelle oder einem jungen Hirsch. Siehe, er steht hinter unsrer Wand und sieht durchs Fenster und blickt durchs Gitter. Mein Freund antwortet und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, und komm her! Denn siehe, der Winter ist vergangen, der Regen ist vorbei und dahin. Die Blumen sind hervorgekommen im Lande, der Lenz ist herbeigekommen, und die Turteltaube lässt sich hören in unserm Lande. Der Feigenbaum lässt Früchte reifen, und die Weinstöcke blühen und duften. Steh auf, meine Freundin, und komm, meine Schöne, komm her

Weshalb habe ich diese Bibelstelle ausgewählt?

Wer wüsste nicht, von der Bedeutung der Freundschaft?!

Daher möchte ich heute von der Freundschaft und psychischen Erkrankungen vor allem der Depression sprechen.

Bekannte Risikofaktoren für Depressionen sind:

- belastende Lebensereignisse (Verlustereignisse)
- chronische soziale oder interpersonelle Belastung (insbesondere durch Spannungen in der Partnerschaft)
- mangelnde soziale Unterstützung

Erkennbar haben diese Risikofaktoren etwas mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun.

Für uns Psychiater und Psychotherapeuten ist die Identifikation von sozialer Unterstützung und Freundschaften bei Patienten mit psych. Erkrank. daher von hoher Bedeutung.

Es gibt sogar eine Therapieform, die evidenz-basiert genau diesen Fokus aufgreift: Die Interpersonelle Psychotherapie (IPT) entwickelt in 80er Jahren in USA, die im Psychodynamischen wurzelt, aber Elemente der Verhaltenstherapie verwendet (wie Hausaufgaben). Diese Therapie setzt an den aktuellen Lebensbezügen des Betroffenen mit Depression an. Vier Bereiche zur möglichen Bearbeitung werden vorgehalten:

- interpersonelle Konflikte und Auseinandersetzungen
- interpersonelle Defizite
- Trauer
- Rollenwechsel und -übergänge

Die Bedeutung von Freundschaft und sozialen Kontakten bei zwei (vielleicht auch drei) Bereichen nicht zu übersehen.

Aber wie steht es um die Freundschaft? Finden wir die Zeit während beruflicher und familiärer Verpflichtungen Freundschaften zu pflegen?

Sind reale Freundschaften in den Zeiten von Facebook, Twitter oder MySpace, in der wir überschüttet werden von *likes* und *don't likes*, veraltet?

N.B.: Facebook Likes sind käuflich zu erwerben (1000 internationale *likes* sind für 13,49 zu haben, 100 deutsche *likes* gibt es für 8,50).

Und schaden diese sozialen Netzwerke der psychischen Gesundheit?

Facebook User verfügen über höheres Selbstwertgefühl, sind extravertierter, lebenszufriedener und glücklicher als Menschen, die Facebook nicht benutzen (auch etwas narzisstischer).

ABER: auch belegt in 2016 erschienenen Untersuchungen, dass negative Facebook-Erfahrungen bei jungen Erwachsenen mit depressiven Symptomen assoziiert sind (Rosenthal et al. 2016).

Insofern können wir noch nicht abschließend beurteilen, ob es schadet oder nützt.

Aber, was sich abzeichnet ist, dass negative Erfahrungen – die hier sehr viel schneller und akkumuliert auftreten können – einen negativen Einfluss auf das psychische Befinden/Depressivität – gerade bei jungen Menschen – haben, und reale Freundschaften, die langlebiger und beständiger sind, nicht ersetzen können.

Ich möchte hier ein kleines Fallbeispiel aus meiner ganz frühen Zeit als Ärztin schildern, welches mich nachdrücklich geprägt hat:

Zu mir kam ein junger Mann, der vermutlich damals als sogenannter Punker zu bezeichnen war, er hatte keinen festen Wohnsitz und jeglichen Glauben verloren. Er stammte aus einer zerrütteten Familie, war früh in einer Einrichtung für schwer erziehbare Jugendliche gelandet, hatte sogar das Abitur erlangt, da er sehr gescheit war, aber der Einstieg in ein erfülltes soziales Leben war ihm nicht gelungen. In der Anamnese dann gefragt, sagte er, er habe eine Menge Freunde, das sei nicht das Problem. Er war damals depressiv und sehr unruhig. Als Kind war die Diagnose einer ADHS gestellt worden. Er kam zunehmend regelmäßiger in unsere Ambulanz. Wir begangen und psychotherapeutische und medikamentöse Behandlung und im Verlauf nach zwei Jahren gelang ihm der Ausstieg aus der Szene. Er nahm sogar ein Geschichtsstudium auf, promovierte später. Was mich aber am nachhaltigsten beeindruckt hatte, war seine Äußerung, dass nachdem er in die Behandlung gekommen war und seinen Drogenkonsum beendet hatte, ihm erst aufgefallen sei, dass er in seiner alten Szene keine Freundschaften gehabt habe. Man habe ihm nicht zugehört, aber auch er habe sich nicht wirklich für die Belange seines Umfeldes interessiert. Dies habe sich nun deutlich verändert. Er habe zum ersten Mal seit langer Zeit Freundschaften und diese helfen ihm über schwere Phasen des Zweifels hinweg.

Weshalb haben wir diese Textstelle noch ausgesucht?

„Siehe der Winter ist vergangen, der Regen ist vorbei und dahin“

Wärme, kommunikative Zuwendung und Sonnenstrahlen, also Licht in der passenden Dosierung sind neben einer, wenn erforderlich medikamentösen Behandlung, wichtige Instrumente, die depressiven Menschen bei Erschöpfung, Müdigkeit und Niedergestimmtheit helfen können. Auch die Aufforderung „steh auf, meine Freundin“ auch wenn es wg. Antriebslosigkeit und bleierner Schwere in den Beinen schwerfällt, wird unter dem Stichwort Tagesstrukturierung und Aktivitätenaufbau real bei uns auf den Stationen praktiziert.

Das Bibelwort liest sich hier also fast wie eine konkrete therapeutische Anleitung für die tägliche Behandlung unserer Patienten. Ich würde gern meinen Assistenzärzten, die neu in der Psychiatrie tätig sind, diese Lektüre empfehlen wollen.

Nun befinden wir uns aber in den winterlichen und kalten Tagen des Jahres. Es ist Adventszeit, wir freuen uns auf Weihnachten, den Geburtstag von Jesus Christus.

Gedanken an Licht und Freundschaft können uns über die dunkle und kalte Winterzeit bis zum Frühling hinweghelfen.

Da sind der Pastor, die Pastorin, die Gemeinde, und die drei Seelsorger der Karl-Jaspers-Klinik (Pastorin Frau Bödeker, der kath. Diakon Herr Korbmacher, die ev. Diakonin Sigrid Pastewka-Rickels), die ihren festen Platz in der Klinik haben und sich gemeinsam mit dem therapeutischen Team um das Wohl unserer Patientinnen und Patienten bemühen. Kirchliche und medizinische Angebote können so in Kooperation und Hand in Hand helfen, verzweifelten Menschen Hoffnung zu spenden. Und im Alltag erlebe ich diese Zusammenarbeit als sehr hilfreich.

Aber in der Klinik wird an vielen Orten nicht nur seelsorglich, sondern auch diakonisch gehandelt. Zum Beispiel in der konkreten Unterstützung von obdachlosen und geflüchteten Menschen, für die wir gerade eine spezielle Ambulanz eingerichtet haben.

„Da ist die Stimme meines Freundes“

Entscheidend für die Hebung des Wohlbefindens von Menschen mit seelischen Erkrankungen ist unsere gegenseitige Aufmerksamkeit. Vielleicht achten wir selber deshalb täglich bewusst gerade in diesen dunklen Tagen ein wenig mehr auf Licht, Wärme und Zuwendung, um eine Verbesserung im menschlichen Zusammensein jenseits der sozialen Medien im Netz zu erreichen.