



GEBETSAPOSTOLAT

Weltweites Gebetsnetzwerk des Papstes



Gebetsmeinung für November 2021

Beten wir, dass Menschen, die unter Depressionen oder Burn-out leiden, geholfen werde, ein Licht zu finden, das ihnen neue Lebensfreude eröffnet..

Gedanken zur Monatsmeinung des Papstes

Es geht um Depressionen und Burn-out – Lebensfreude und Steigerung des Sinns des Lebens

1. Zur Depression: Man findet sich psychisch in einer „Sackgasse“

Hat das Gefühl der Hoffnungslosigkeit

Zu wenig inneren Antrieb, Unentschlossenheit

Das Denken verlangsamt sich

Häufiges Grübeln

Man findet sein Leben sinnlos

Hat Suizidgedanken

Ist erschöpft, müde, energielos

Dauernd klagend

Man sieht die Zukunft pessimistisch

Probleme werden zu Bergen

Man sieht nur die „Dornen“

Man ist voll von Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen

5-7% der Menschen weltweit sind depressiv, 16% haben ab und zu depressive Phasen, 5-20% werden chronisch depressiv; bei 80% kann Depression als Episode einmal vorkommen

Begünstigt durch belastende Erlebnisse oder Stress

Man hat keine Perspektiven mehr, das Leben muss ganz neu entdeckt werden

Man hat das Wollen verlernt, kann nicht mehr wollen, hat kein Ziel im Blick

Was hilfreich ist:

Sich Gutes tun und nicht überfordern

Positives Erleben fördern

Tagesstruktur aufbauen helfen (etwa das dreimalige Beten des GA)

2. Zum Burn-out: Ausgebrannt sein

Durch sich übernehmen, erfolgsgetrieben, Zeitdruck, immer erreichbar sein, zu wenig schlafen, Mobbing,

Unterschätzung einer Aufgabe, die man sich stellt, vor die man gestellt wird

Burn-out endet - vor allem in jungen Jahren - immer wieder auch tödlich

3. Worum wir beten wollen?

Dass Betroffenen geholfen wird (durch uns oder auch durch Fachleute)

Dass von den Leidenden Hilfe angenommen wird

Um „Licht“ und Lebensfreude

Schriftstellen

Joh 8,12

Jesus sagte: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.

Mt 11,28-30

Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.

Fürbitten

Lasset uns beten!

Himmlicher Vater, wir bitten dich heute für so viele Menschen, die unter seelischer Bedrängnis leiden. Höre unsere Bitten:

- Mit der ganzen Kirche beten wir, dass den Menschen, die unter Depressionen oder Burn-out leiden, geholfen werde, ein Licht zu finden, das ihnen neue Lebensfreude eröffnet.
- Gib, dass ihnen geschulte Fachleute helfen, ohne sie finanziell zu überfordern
- Lass sie erkennen, wie sehr du sie liebst und ganz bei ihnen bist
- Die Praxis des Gebetsapostolats mit der täglichen Hingabe und der Einladung zu Gebetszeiten während des Tages möge ihre Tage gut strukturieren und mit neuem Sinn erfüllen
- Bewahre alle Menschen davor, sich zu hohe Ziele zu stecken, lass sie ihre Talente und Fähigkeiten entdecken und richtig einschätzen
- Hindere die rücksichtslosen Arbeitgeber, aus wirtschaftlichem Bestreben arbeitende Menschen auszubeuten
- Sei du in allen dunklen Stunden unser Licht und Grund zur Lebensfreude
- Schenke allen Menschen, neben so manchen Dornen doch auch die Rosen zu entdecken und zu schätzen
- Lehre uns, in allem, was uns begegnet, deine Spuren zu finden und dich in Dankbarkeit zu ehren
- Stärke unser Vertrauen, dass du uns allezeit nahe bist, und uns schon gar nicht in Not und Gefahr verlässt