

## Nach Jahren der Depression

# «Ich erkannte, wie kostbar ich Jesus bin»



Sonja Feletar

Quelle: ERF

Sonja Feletar kniete sich spontan hin und betete zu Jesus. Sie verstand zum ersten Mal, dass Jesus für sie ans Kreuz ging. Bisher hielt sie Jesus einfach nur für einen Mann, dem Unrecht geschah. Doch das hatte für ihr eigenes Leben keine Bedeutung.

Dass sich Sonja Feletar so unvermittelt hinkniete und betete, passierte nicht in einem Gottesdienst. Es war zuhause im Wohnzimmer. Die ganze Familie, Sonja, ihre zwei Töchter und ihr Mann, schauten sich gemeinsam den Jesus-Film an. Ihre Familie war entsprechend irritiert über ihr Verhalten, aber das war Sonja in diesem Moment egal.

# «Ich musste darauf irgendwie reagieren»

«Als ich in dem Film sah, wie Jesus am Kreuz seine Arme ausbreitete, war es, als würde Jesus direkt zu mir ins Herz sprechen: 'Ich hab es auch für dich getan!'. «Das», so erzählt sie heute, «haute mich regelrecht um und ich musste darauf irgendwie reagieren.»

«Ich erkannte mit einem Mal, wie kostbar ich in Gottes Augen bin. Obwohl ich mich von Jesus abwandte, hatte er mich nicht vergessen und mit offenen Armen empfangen. In dem Moment war ich wie in einer anderen Welt.» Sonja empfand darüber eine ganz tiefe Dankbarkeit und vor allem Freude – etwas, was ihrem Leben in den letzten Jahren so sehr fehlte.

## Ein Weg mit zwei wichtigen Stationen

Dieser Erfahrung gingen zehn sehr schwere Jahre voraus, in denen Sonja unter Depressionen litt, aber auch zwei ganz einschneidende Erlebnisse, die wie eine Vorbereitung auf die Begegnung mit Jesus durch den Film waren.

Äusserlich betrachtet sah Sonjas Leben vorzeigbar aus. Sie hatte einen Mann, der sie liebte, und sie ihn. Das Paar hatte zwei Töchter, sie hatten ein schönes Zuhause und sie arbeitete als Bürokauffrau. «Nach aussen habe ich gut funktioniert.»

Die Zeit der Depression begann, als ihre erste Tochter zwei Jahre alt und sie mit der zweiten Tochter im siebten Monat schwanger war. Sonja lebte in einer permanenten Anspannung. Das Leben war für sie bedrückend. Trotz dieser Situation nahm sie keine Behandlung in Anspruch, Medikamente wollte sie nicht nehmen.

## Keine Freude und keine Kraft

Sie fühlte sich in diesen Jahren getrieben und überfordert. In den Nächten beschäftigten sie Sorgen, sie schlief oft nicht mehr als zwei, drei Stunden. Sie

fühlte sich wie im Hamsterrad. Wut, Schreien, Schuldgefühle und Weinen gehörten zu ihrem Alltag. Ständig war sie darum bemüht, alle ihre Aufgaben irgendwie zu schaffen, sich selbst immer wieder anzutreiben. Doch in ihrem Inneren war keine Freude und auch keine Kraft mehr.

Sie kam an einen Punkt, an dem sie nur noch sterben wollte und das ihrem Mann auch eingestand. «Ich sagte zu ihm: 'Ich kann nicht mehr.' Ich wollte wirklich nicht mehr leben.»

Wichtig war aber auch, dass sie sich eingestand, dass sie ihre eigenen Erwartungen an sich selbst nicht erfüllen konnte. Sie kam zu der Einsicht: «Ich schaffe es nicht. Ich bin nicht perfekt und ich will es auch nicht mehr sein.» Sonja weinte viele Stunden, bis sie einschlief. Ihr Mann war in der Nacht bei ihr. Am nächsten Morgen fühlte sie sich leer. «Aber, es hatte trotz allem etwas Neues begonnen, obwohl ich es noch nicht richtig fassen konnte.»

## **Das Buch einer Freundin**

Ein weiterer wichtiger Schritt für sie war ein Buch, das ihr eine Bekannte geschenkt hatte, die später ihre Freundin wurde. Beim Lesen des Buches wurde ihr klar, dass sie für sich keinen Sinn im Leben sah. Sie hatte mit einem Mal das Gefühl, dass es nicht nur um ihre Depression geht, sondern um sie selbst und dass sie selbst das Problem ist.

«Es machte mir Angst, dass nicht meine Umstände das Problem waren, sondern dass das Problem in mir liegt.» Das machte sie wütend und unruhig zugleich. «Ich fragte mich, was der Sinn meines Lebens ist, aber ich fand keinen.»

## **«Du bist ein Unikat»**

Heute kann Sonja Feletar sagen, dass sie wirklich Freude am Leben und ein anderes Lebensgefühl hat. Dass sie für Jesus wertvoll ist, hat ihr Leben von Grund auf geändert. Heute rät sie anderen: «Vergleiche dich nicht mit anderen Menschen. Du bist ein Unikat! Einmalig! Geschaffen und geliebt von Gott. Du bist wertvoll in Gottes Augen.»

*Sehen Sie sich das Video von ERF mit Sonja Feletar an:*

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 12.03.2017 auf Jesus.ch.*

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[«Der Ozean in mir»: Janice Braun: Leben mit Depression](#)

[Dr. med. Gerhard Gutscher: «Jugendliche mit Depressionen ernst nehmen»](#)

[Worte der Wahrheit: Sie überstand zwei postnatale Depressionen](#)

Datum: 11.11.2023

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Gesundheit](#)

[ERlebt](#)