

# 10 Sätze, die du einem depressiven Menschen nicht sagen solltest

Für Angehörige, die es besser machen wollen — ohne jemanden an den Pranger zu stellen.

## Jeder Satz ist gut gemeint. Und trifft trotzdem falsch.

Sätze, die Druck machen bei Depression, kommen selten aus Böswilligkeit — sondern aus Hilflosigkeit. Aus dem Wunsch, etwas zu tun, wenn man nicht weiß, was man tun soll. Hier findest du die 10 häufigsten Sätze, warum sie schaden — und was du stattdessen sagen kannst.

### 1 „Reiß dich doch einfach mal zusammen.“

Baut Druck und Schuldgefühle auf, weil das Zusammenreißen einfach nicht funktioniert.

→ Du musst dich nicht zusammenreißen. Du darfst auch einfach fallen. Ich fange dich auf.

### 2 „Anderen geht es viel schlechter als dir.“

Vergleicht Leid und verstärkt das Gefühl, sich zu wichtig zu nehmen.

→ Dein Schmerz braucht keinen Vergleich, um gültig zu sein. Er ist real — und er verdient Aufmerksamkeit.

### 3 „Denk doch einfach positiv.“

Erzeugt Druck: Ich muss positiv sein und schaffe es nicht. Toxische Positivität.

→ Du musst nichts schönreden. Es ist okay, die Dinge gerade so zu sehen, wie sie sind.

### 4 „Du hast doch eigentlich alles.“

Verstärkt Scham und Rechtfertigungsdruck. Die Depression fragt nicht nach äußeren Umständen.

→ Dein Erleben ist berechtigt. Unabhängig davon, was andere von außen sehen.

### 5 „Das ist doch nur eine Phase.“

Verharmlost das Erleben und lässt die Person mit dem Gefühl zurück, nicht ernst genommen zu werden.

→ Ich weiß nicht, wie lange das noch dauern wird. Aber ich bin dabei. Heute und auch morgen.

### 6 „Ich kenne das — mir ging es auch schon mal schlecht.“

Mein Erleben ist nicht dein Erleben. Führt oft zu noch mehr Isolation.

→ Ich kann nicht genau wissen, wie es sich für dich anfühlt. Aber ich möchte zuhören und verstehen.

7

**„Geh doch mal an die frische Luft.“**

Gut gemeint, aber die bleierne Müdigkeit macht Aufstehen und Herausgehen zur Herausforderung.

→ Wenn du magst, gehe ich ein Stück mit dir. Und wenn nicht, bin ich auch einfach hier.

8

**„Du musst dich nur mehr anstrengen.“**

Mehr anstrengen ist bei Depression nicht möglich und führt zum Gefühl der Wertlosigkeit.

→ Du strengst dich jeden Tag an; auch wenn das von außen nicht sichtbar ist. Das zählt.

9

**„Du siehst gar nicht depressiv aus.“**

Depression ist eine unsichtbare Krankheit. Dieser Satz bestätigt: Mein Inneres zählt nicht.

→ Depression hat kein bestimmtes Gesicht. Ich glaube dir, wie es dir wirklich geht.

10

**„Alles wird gut.“**

Eine leere Hülse ohne echte Verbindung. Schweigen wäre ehrlicher.

→ Ich weiß nicht, was kommt. Aber ich bin froh, dass du mir davon erzählst.

## Was wirklich hilft.

Keine Ratschläge. Keine Lösungen. Nur Präsenz.

*„Vielleicht geht es nicht darum, das Richtige zu sagen, sondern darum, nicht allein zu lassen.“*

### Das kannst du heute tun:

→ **Einen Satz weglassen. Das reicht schon.**

- Zuhören, ohne sofort eine Lösung parat haben zu müssen
- Präsenz statt Ratschlag; einfach da sein
- Aushalten statt reparieren wollen

### Mehr ehrliche Texte & Impulse:

[stefanie-koch.de](http://stefanie-koch.de)

Depression braucht bunt · Stefanie Koch · Mindset Mentorin