

10 Sätze, die du bei Depression wirklich nicht hören willst

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 auf — und Schuldgefühle, 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 — 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

Depression braucht bunt · Stefanie Koch · Mindset Mentorin