

# Sieben

DINAH-KRISTIN  
BERGER

# Lügen,

# die dir eine

# Depression

# *erzählt*

Aus der verzerrten Wahrnehmung  
aussteigen und neuen Mut fassen

G|U

# INHALT

|            |   |
|------------|---|
| Einleitung | 4 |
|------------|---|

## **Was ist eine Depression?** **7**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Eine Depression hat viele Gesichter                             | 12 |
| Nicht jede Depression ist direkt erkennbar                      | 14 |
| Eine Depression hat viele Ursachen                              | 17 |
| Wie sich eine Depression wirklich anfühlt                       | 20 |
| Was in einer Depression wirklich schwerfällt                    | 23 |
| Was in einer Depression wirklich wichtig ist:<br>Selbstfürsorge | 29 |

## **Sieben Lügen, die dir eine Depression erzählt** **33**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Erste Lüge: »Du bist ein:e Versager:in.«               | 36 |
| <i>Soforthilfe bei Versagensgedanken</i>               | 41 |
| Zweite Lüge: »Niemand interessiert sich<br>für dich.«  | 48 |
| <i>Soforthilfe bei Einsamkeit</i>                      | 53 |
| Dritte Lüge: »Du bist faul.«                           | 58 |
| <i>Soforthilfe bei Antriebslosigkeit</i>               | 61 |
| Vierte Lüge: »Dir wird es nie wieder<br>besser gehen.« | 68 |
| <i>Soforthilfe bei Hoffnungslosigkeit</i>              | 71 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Fünfte Lüge: »Du bist nichts wert.«                       | 76  |
| <i>Soforthilfe bei Minderwertigkeitsgefühlen</i>          | 83  |
| Sechste Lüge: »Das Leben zu beenden<br>wäre eine Lösung.« | 90  |
| <i>Soforthilfe bei Suizidgedanken</i>                     | 94  |
| Siebte Lüge: »Du hast keine Hilfe verdient.«              | 102 |
| <i>Soforthilfe bei der Suche nach Unterstützung</i>       | 105 |

## **Für Angehörige** **115**

|                                                                      |         |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Was in Betroffenen wirklich vorgeht<br>und wie du helfen kannst      | 117     |
| Was Menschen mit Depressionen wirklich<br>meinen, wenn sie sagen ... |         |
| »Ich fühle mich leer.«                                               | 118     |
| »Ich will allein sein.«                                              | 122     |
| »Ich bin müde.«                                                      | 126     |
| »Ich will nicht mehr leben.«                                         | 130     |
| Pass auch gut auf dich auf                                           | 137     |
| <br>Schlusswort                                                      | <br>139 |
| <br>Über die Autorin                                                 | <br>141 |
| Deine Anlaufstellen für Hilfe und Beratung                           | 142     |
| Bücher, die weiterhelfen                                             | 143     |

Die Depression ist eine fiese Erkrankung. Sie greift deinen Körper und deine Seele an und stellt alle Tatsachen und deine Erkenntnisse auf den Prüfstand.

Häufig spricht die Depression direkt mit dir und bekräftigt tief verinnerlichte Überzeugungen wie »Ich bin faul«, »Ich bin nichts wert«, »Ohne mich wäre die Welt ein besserer Ort«. Sie findet Hunderte Gründe, warum du nicht gut genug bist oder niemand etwas mit dir zu tun haben möchte.

Die Depression hält dich davon ab, deine Ziele zu erreichen, redet dir Beziehungen schlecht, nimmt dir jegliches Recht auf Hilfe und Unterstützung und raubt dir wichtige Bewältigungsstrategien, wenn du sie am dringendsten benötigst.

*Egal, welche Lüge die Depression versucht,  
dir über dich zu erzählen:  
Das ist Teil der Erkrankung, das bist nicht du.*

Die Depression verschweigt viele Wahrheiten. Die Depression erinnert dich nicht daran, dass es Menschen gibt, die dich lieben. Sie erzählt dir nicht, dass du die Last der Erkrankung nicht allein tragen musst, und verschweigt deine Stärken, Erfolge und Talente.

Die Wahrheit aber ist: Du bist keine Last. Du bist keine schreckliche Person, auch wenn es sich gerade anders

anfühlt. Du musst nicht immer funktionieren. Du bist ein wertvoller und liebenswerter Mensch. Du wirst gebraucht und es kann wieder bessere Tage geben.

### Durchschaute Lügen verlieren ihre Macht über dich

Je eher du die Lügen durchschaust, die dir deine Depression erzählt, desto besser kannst du die Auswirkungen auf dich und dein Leben minimieren. Als Soforthilfe findest du im folgenden Abschnitt zu jeder der sieben Lügen kleine Übungen, die du anwenden kannst, um wieder mehr Zuversicht zu gewinnen. Bitte beachte, dass diese Übungen eine Hilfe zur Selbsthilfe darstellen, die keine Psychotherapie ersetzen. Bei einer Depression ist auch eine professionelle Unterstützung von Menschen wichtig, die sich mit der Erkrankung auskennen. Im Kapitel »Siebte Lüge« findest du hilfreiche Tipps für die Psychotherapieplatzsuche.

ERSTE LÜGE

»Du  
bist  
ein:e  
Versager:in.«

# WIE DIESE LÜGE AUCH KLINGEN KANN

»Du hast schon wieder  
einen Fehler gemacht.«

»Du bist in nichts  
wirklich gut.«

»Du bist  
nutzlos.«

»Du wirst es  
nie schaffen.«

»Nur Perfektion  
verdient ein Lob.«

## Die Wahrheit sieht anders aus

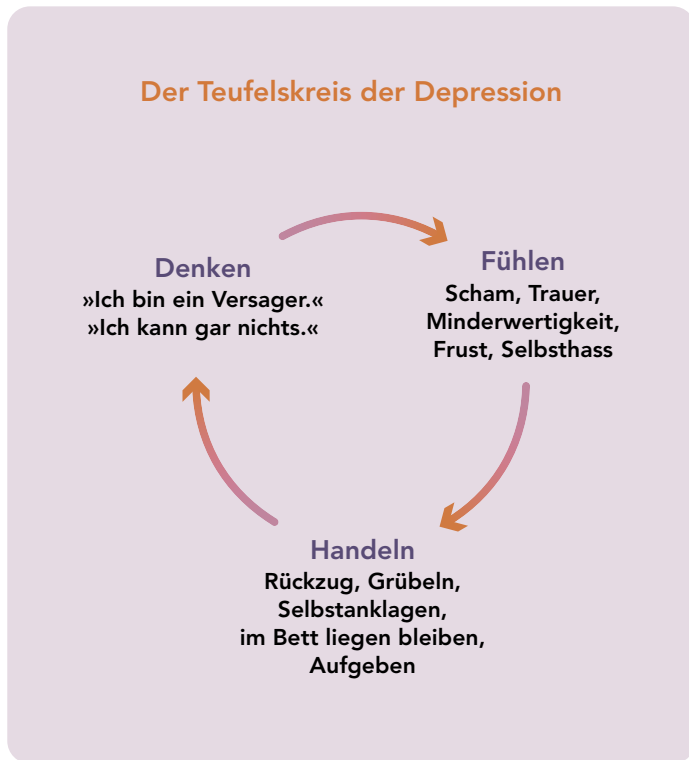
Kommen dir diese oder ähnliche Sätze auf der vorherigen Seite bekannt vor? Ich kann mir vorstellen, wie real sich dieses Gefühl des Versagens anfühlen mag. Doch das ist die Stimme der Depression. Kein Mensch versagt immer. Auch du nicht.

## Die Depression ist ein fieser Kritiker

Sie will dir einreden, dass du zu nichts taugst und nie genügen wirst. Deshalb fallen dir ständig alle Misserfolge oder Fehlschläge ein, die dir in deinem Leben passiert sind. Alle bisherigen Erfolge, alle hart erarbeiteten Ziele zählen nicht mehr. Mit jedem kleinen Fehler oder entdecktem persönlichen Mangel vertieft sich dein Gefühl von völliger Unfähigkeit, stetem Versagen und Scheitern. Vielleicht glaubst du gerade daran, weil du dich so kraftlos fühlst? Genau das ist ein Symptom der Depression. Das Gefühl, eine völlige Versagerin oder ein völliger Versager zu sein, zeigt, wie tief du in der Erkrankung steckst. Das Gefühl des Nichtschaffens oder Versagens sind typische Erlebensweisen in einer Depression, die sich sehr beschämend und erniedrigend anfühlen können. Es ist daher erst mal nicht verwunderlich, dass du dich ärgerst oder selbst anklagst. Doch versuche bitte, der Depression nicht alles abzukaufen. Was die Depression dir nämlich nicht erzählt, ist, dass du viele Talente und viel erreicht hast.



Jetzt denkst du vielleicht, dass du nichts von alledem glauben kannst. Denn selbstabwertende Denkmuster sind oft schon früh in der Kindheit entstanden. Durch schmerzliche Erfahrungen fühlen wir uns klein, wertlos, nutzlos oder unfähig. Diese Gefühle brennen sich tief in unser Selbstbild ein und tarnen sich als absolute Wahrheiten wie »Ich bin ein:e Versager:in«.



Die Angehörigen von Menschen mit Depressionen werden leider häufig vergessen. Dabei leiden sie mit den Betroffenen mit und sind selbst erheblichen Belastungen ausgesetzt. Aber, liebe Angehörige, lieber Angehöriger, auch deine Gefühle sind berechtigt und dürfen sich ihren Ausdruck suchen. Ein Großteil der Überforderung kann vermieden werden, wenn du dir klarmachst, dass es nicht deine Aufgabe ist, die erkrankte Person zu heilen oder ihre Probleme zu lösen. Dafür gibt es Fachleute, die sich auf die Behandlung von Depressionen spezialisiert haben.

*Um Menschen in einer  
depressiven Episode zu unterstützen,  
musst du gar nicht viel sagen oder tun.  
Mit dem Herzen da zu sein  
reicht oft völlig aus.*

Das Gefühl, dass du interessiert zuhörst, dir Zeit nimmst und das Erleben der oder des Betroffenen in der Depression wahrnimmst und so annimmst, wie es gerade ist, ist oft viel heilsamer.

## WAS IN BETROFFENEN WIRKLICH VORGEHT UND WIE DU HELFEN KANNST

Für Angehörige ist es schwer, sich in das Erleben von Personen in einer depressiven Episode hineinzuversetzen. Vielleicht hast du dir eine der folgenden Fragen auch schon einmal gestellt?

Was bedeutet es, wenn der Ehemann offenbart, dass er sich nur noch leer fühlt?

Was bedeutet es, wenn die Partnerin sagt, dass sie müde sei, obwohl sie seit Tagen das Bett nicht mehr verlässt?

Bedeutet die Aussage »Ich will nicht mehr leben« wirklich, dass sich die Freundin etwas antun möchte?

Das sind einige der Fragen, die mir Angehörige in den letzten Jahren immer wieder gestellt haben. Natürlich gibt es darauf keine pauschale Antwort. Im Folgenden möchte ich dir einen Eindruck davon vermitteln, was hinter solchen Aussagen von Menschen in einer Depression stecken könnte. Damit möchte ich für mehr Verständnis auf beiden Seiten werben und dich dazu anregen, das Gespräch mit der betreffenden lieben Person aufzunehmen.

## WAS MENSCHEN MIT DEPRESSIONEN WIRKLICH MEINEN, WENN SIE SAGEN ...

### »Ich will allein sein.«

Ich brauche Zeit für mich selbst, aber ich wünsche mir trotzdem, dass du regelmäßig nach mir siehst.

Ich muss erst mal Kräfte sammeln, um wieder zu mir selbst zu finden.

Ich will keine Last für dich sein.



Ich brauche einen sicheren und ruhigen Ort, um mich zurück-zuziehen.

Ich bin zu müde, um so zu tun, als gehe es mir gut.

Ich möchte, dass da jemand ist, der mich so akzeptiert, wie ich bin, ohne Erwartungen an mich zu stellen.

Ich mag nicht sprechen, aber ich möchte in deiner Nähe sein.

Ich kann dir gerade nicht die Aufmerksamkeit schenken, die du verdienst. Ich möchte dich nicht enttäuschen.

## Wenn eine andere Person einfach zu viel ist

Der Rückzug von Familie und Freund:innen ist eines der häufigsten Symptome in einer depressiven Episode. Menschen mit Depressionen ziehen sich aus unterschiedlichen Gründen zurück. Etwa, weil sie sich energielos, traurig oder überwältigt fühlen. Sie haben möglicherweise den Eindruck, dass sie für ihr Umfeld eine Belastung sind, keine Hilfe verdient haben oder dass niemand ihre Probleme verstehen kann – oft nicht einmal sie selbst. Viele wählen den Rückzug. Insgeheim wünschen sie sich dennoch, dass jemand für sie da ist und sie nicht alleingelassen werden.

## Wie du helfen kannst

Du kannst unterstützen, indem du dranbleibst, Verständnis und Geduld zeigst sowie immer wieder behutsam nachfragst.

- Versuche, die Grenze zunächst zu akzeptieren.  
Manchmal brauchen Betroffene Zeit und Raum, um mit ihren Gefühlen umzugehen.
- Lass sie trotzdem wissen, dass du da bist und an sie denkst. Eine kurze Nachricht reicht. Ideen dafür findest du im Abschnitt unten.
- Das Angebot »Sag Bescheid, wenn du etwas brauchst« funktioniert in einer Depression oft nicht. Suche regelmäßig Kontakt, aber vermeide es, dabei Druck auszuüben oder Vorwürfe zu machen.

# Heilsame *Wahrheit*

Die Lügen, die dir eine Depression erzählt, isolieren und entmutigen. Alles, was du einmal über dich und die Welt gedacht hast, ist plötzlich infrage gestellt. Eine dieser gemeinen Lügen ist: »Dir wird es nie wieder besser gehen.«

Aber die Wahrheit sieht anders aus! Die Psychologin und erfolgreiche Instagramerin Dinah-Kristin Berger entlarvt die Depression als fiesen Lügner, der unsere Wahrnehmung verzerrt.

Einfühlsam hilft Dinah dir,

- diese Lügen zu durchschauen,
- zu erkennen, dass du nicht allein bist,
- wieder Hoffnung zu schöpfen und neuen Mut zu fassen.

Ein dringend notwendiges Buch, das Verständnis schafft, akut entlastet sowie Trost, Halt und Unterstützung bietet – für Betroffene und Angehörige.

WG 480 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-9285-1



[www.gu.de](http://www.gu.de)