

TOM DREIBRODT

**ÜBER 200 DUMME
SPRÜCHE FÜR
MENSCHEN MIT
DEPRESSIONEN**

**VON MENSCHEN, DIE LEIDER KEINE
AHNUNG HABEN, WORÜBER SIE REDEN**

**UND ÜBER 200 PASSENDE ANTWORTEN
VON BETROFFENEN**

VORWORT

Das Thema Depression ist leider immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft, obwohl laut der *Stiftung Deutsche Depressionshilfe* hierzulande circa 5,3 Millionen erwachsene Menschen unter dieser Krankheit leiden.

Warum ist das so?

Auf der einen Seite stehen die Betroffenen, die sich aus Angst vor beruflichen oder sozialen Repressalien nicht trauen, über ihre Erkrankung zu sprechen, respektive offen damit umzugehen. Und es gibt die Menschen, die noch nicht wissen, dass sie erkrankt sind, oder dies nicht wahrhaben wollen.

Auf der anderen Seite stehen die Menschen, die nicht betroffen sind. Und der nicht Betroffene pflegt ohne böse Absicht einen gewissen Abstand zu dem Thema Depression. Durch fehlende Sachkenntnisse über diese immer noch sträflich unterschätzte Krankheit werden aus Unwissenheit gerne Klischees psychischer Erkrankungen heraufbeschworen. Eine Depression sei doch „keine richtige Krankheit“, viele andere Menschen „sind auch mal traurig“ oder haben einen „schlechten Tag“. Diese Klischees gehen einher mit meist sehr ungenauen oder cartoonhaften Vorstellungen von Psychiatern oder Psychotherapie.

Somit ist die Depression ein Thema, was beide Seiten, Betroffene und Nicht-Betroffene, gerne umschiffen. Und solange dies so bleibt, bleibt das Thema ein gesellschaftliches Tabu. Leider. Dabei ist es so immens wichtig, darüber zu reden, Verständnis aufzubauen, Klischees und Vorurteile abzubauen und mit Offenheit auch großen Druck von den Betroffenen zu nehmen.

Eine Depression oder eine depressive Phase ist eine anerkannte Krankheit und wird somit auch durch das Gesundheitssystem versorgt. Leider mehr schlecht als recht. Denn den circa 8,2 % der betroffenen Erwachsenen in Deutschland steht eine erschreckend kleine Anzahl an Therapeuten gegenüber, sodass sich der Beginn einer Therapie und die Therapie selbst zu einem sehr langfristigen Prozess mit unzumutbaren Wartezeiten entwickeln.

All dies durfte ich am eigenen Leib erfahren.

Ich litt viele Jahre unter depressiven Phasen. Wie lange genau, vermag ich beim besten Willen nicht zu sagen. Denn die Depression – ich nenne sie lieber

„meine Herausforderung“ – ist ein schleichender Prozess, dessen Beginn man nicht bemerkt. Und selbst wenn die Herausforderung dich schon längst beherrscht, dein Handeln und dein Leben einschränkt, kann es sein, dass du sie immer noch nicht bemerkst.

Der schwerste und dennoch befreiende Schritt war, buchstäblich die weiße Fahne zu schwenken und zu sagen: „Ich kann nicht mehr. Ich brauche Hilfe.“

Dieser erste Schritt war der schwerste in der Geschichte meiner Genesung. Es erforderte allen Mut und alle Kraft, die ich zu diesem Zeitpunkt noch aufbringen konnte.

Fast drei Jahre später konnte ich meine Therapie erfolgreich beenden, bei der ich fast zwei Jahre auf die Unterstützung von Antidepressiva gebaut habe. In dieser Zeit begann ich, mich mit der Krankheit Depression auseinanderzusetzen. Forschung, Bücher und Fachartikel halfen mir zu verstehen, welcher Natur dieser Dämon ist, der da auf meinen Schultern sitzt und darauf lauert, meine Schwachstellen hinterhältig auszunutzen.

Diese Auseinandersetzung mit meiner Herausforderung brachte mir Verständnis. Verständnis führte zu Erkenntnis. Erkenntnis führte zu Strategien, der Herausforderung zu begegnen.

In dieser Zeit schloss ich mich diversen Diskussionsforen im Internet an. Foren, in denen sich ausschließlich Betroffene austauschen.

Immer wieder stieß ich auf das Thema Depression als Tabu, auf die Angst, offen mit der eigenen Erkrankung umzugehen.

Eine Erkenntnis ließ mich nicht los.

Betroffene, die offen mit ihrer Herausforderung umgehen, sehen sich mit einer Flut an Un- oder Missverständnissen konfrontiert, die sich nicht selten gängiger Klischees von psychischen Erkrankungen bedienen. Angefangen beim Herunterspielen der Herausforderung bis hin zum Verleugnen der Depression als anerkannte Krankheit.

Ein großes Phänomen, mit dem sich die Betroffenen konfrontiert sahen, waren gut gemeinte Hinweise und Ratschläge nicht betroffener Menschen.

Einem an Depression erkrankten Menschen ein: „Reiß dich doch endlich zusammen!“, an den Kopf zu werfen, ist für den Betroffenen allein deshalb schon verletzend, weil dies für ihn im Moment einfach nicht umzusetzen ist.

Der Zustand einer Depression ist für Außenstehende schwer oder gar nicht zu begreifen. Daher fehlt es ihnen leider auch an Sachkenntnis und Verständnis, was ein Betroffener gerade mit seiner ‚Herausforderung‘ durchmacht.

Daher sind alle Ratschläge von Nicht-Betroffenen gut gemeint, leider gehen sie in vielen Fällen schlichtweg nach hinten los.

Über 200 dieser gut gemeinten Sprüche gegenüber Betroffenen habe ich hier gesammelt und Antworten formuliert.

Mal frech, mal empört, mal wohlwollend.

Da dieses Buch sich an Betroffene und Außenstehende wendet, folgen auch zwei separate Einleitungen.

Viel Spaß und Erkenntnis auf den folgenden Seiten.

Tom Dreibrodt (Duisburg, im März 2023)

VON DUMMEN SPRÜCHEN

LIEBE BETROFFENE, LIEBER BETROFFENER,

dieses Buch ist für dich. Egal, ob du dich in einer leichten, mittelschweren oder schweren depressiven Phase befindest. Du bestreitest jeden Tag einen schweren Kampf, um dir ein Stück Normalität zurückzuerobern. Vielleicht hast du auch den Mut gefasst, um mit Menschen in deinem Umfeld über deine Herausforderung zu sprechen. Und vielleicht war das nicht immer eine positive Erfahrung, da du dich möglicherweise dabei gefühlt hast, als hättest du ein schweres Verbrechen oder gar einen Mord gestanden.

Auf deinem Weg sind dir bestimmt viele Floskeln begegnet, die ich in diesem Buch ganz vereinfacht ‚Dumme Sprüche‘ nenne.

„Kopf hoch!“, „Das wird wieder!“, „Morgen ist ein neuer Tag!“, „Das geht schon wieder vorbei!“, „Lach doch mal!“, oder: „So schlimm ist das doch nicht!“

Das kommt dir sicher bekannt vor.

Ich habe diese ‚Dummen Sprüche‘ für dich genauso wie für Nicht-Betroffene gesammelt. Nicht nur, damit du für jede dieser Phrasen eine passende Antwort parat hast, sondern auch, damit du deinem Gegenüber die Gelegenheit gibst, dich und deine Herausforderung zu verstehen.

Denke bitte daran: Die Menschen um dich herum meinen es nicht böse. Sie wissen weder, was du durchmachst, noch verstehen sie als Außenstehende deine Krankheit. Sie verstehen nicht, dass es mehr ist als ‚einfach mal traurig zu sein‘. Richtig, manchmal sind es gewollte Unkenntnis oder Naivität, die dir entgegenschlagen.

Manchmal ist es aber auch einfach nur das Unvermögen, sich in einen depressiven Menschen hineinzusetzen.

Wenn ich dich beim Lesen dieses Buches ein- oder zweimal zum Lächeln gebracht habe, ist meine Mission erfüllt.

UND GUTEN ANTWORTEN

LIEBE NICHT-BETROFFENE, LIEBER NICHT-BETROFFENER,

dieses Buch ist für dich. Vielleicht kennst du einen Menschen, der sein Herz dir gegenüber geöffnet hat und dir mitgeteilt hat, dass er unter einer sogenannten Depression leidet. Du hast den Begriff sicher schon einmal gehört. Das sind die Menschen, die ‚immer schlecht drauf sind‘. Diejenigen, die extrem introvertiert sind, die nicht viel sprechen und sich von ihrer Umwelt zurückgezogen haben.

Vielleicht hast du gehört und gelesen, dass es sich bei einer Depression um eine Krankheit handelt, die medizinisch anerkannt, ernst genommen und entsprechend behandelt wird.

Du versuchst, als Nicht-Betroffener oder Nicht-Betroffene, dein Gegenüber zu verstehen. Das fällt dir nicht leicht. Das verstehe ich.

Sicherlich suchst du auch nach Worten der Aufmunterung, da dir dein depressives Gegenüber nicht gleichgültig ist.

Deine Worte können unterstützen. Und leider auch einmal nach hinten losgehen. Es geht nicht darum, dich und deine vermeintliche ‚Unkenntnis‘ vorzuführen. Eine Depression kann nur wirklich verstehen, wer diesen Zustand er- oder durchlebt hat.

Die teils recht frechen Antworten auf Sprüche wie: „Morgen sieht die Welt ganz anders aus“, möchten dir helfen, die Situation deines depressiven Gegenübers besser zu verstehen, diesen Menschen und das, was er gerade durchlebt, besser zu begreifen.

Dein Gegenüber hat all seinen Mut zusammengenommen und dir von seiner Herausforderung erzählt. Diese Krankheit wird immer noch tabuisiert. Für dein Gegenüber war dies ein großer Schritt.

Wenn du über die Antworten auf diese ‚Dummen Sprüche‘ das eine oder andere Mal schmunzeln kannst, habe ich meine Mission erfüllt.

SPRUCH NR. 1

DAS WIRD WIEDER.

Vielen Dank, dass du mir Mut machst. Leider kann ich deinen Satz nicht so ganz teilen. Depression ist eine Krankheit und kein vorübergehender Zustand. Auch wenn man sie durch Therapie und Medikation in den Griff bekommt. Sie wird dich immer begleiten und sie wird dich leider nicht wirklich verlassen. Für die Hilfe, die ich erfahre, bin ich mehr als dankbar und ich freue mich über deinen Optimismus. Ja, und vielleicht „wird das auch wieder“. Aber bitte denke daran, dass mich dieser kleine Dämon auf meiner rechten Schulter ein Leben lang begleiten wird. Dieser Dämon ist leider sehr geduldig und lauert nur darauf, dass er in einem schwachen Moment seine Chance bekommt.

SPRUCH NR. 2

LACH DOCH MAL.

Ja, ich lache. Depressive Menschen lachen tatsächlich. Ich empfinde manche Dinge immer noch als sehr komisch. Und vielleicht magst du es nicht glauben: Selbst als Mensch in einer mittelschweren depressiven Phase bringe ich mein Umfeld zum Lachen. Und im besten Fall lache ich mit. Ich lache. Ja, aber nicht auf Kommando. Wenn du mich siehst und ich lache nicht, dann gib mir einfach etwas Zeit und einen guten Grund zum Lachen. Du siehst: Ich werde lachen. Und du siehst: Es heitert mich für einen kurzen Moment auf.

SPRUCH NR. 3

IST DOCH NICHT SO SCHLIMM.

Ich verstehe und akzeptiere, dass du eine selbst ernannte Koryphäe auf dem Gebiet psychischer Erkrankungen bist. Und ich bewundere dich für deinen Mut, jemandem nach drei Jahren mehr oder weniger erfolgreicher Psychotherapie und Medikation mit Psychopharmaka ein fröhliches: „Ist doch nicht so schlimm!“, entgegenzubringen. Während ich mich in die emotionale Leere meiner Depression, aus der ich noch keinen Ausweg sehe, zurückziehe, feiere ich dich ganz sanft und leise für deine Expertise und deine Empathie.

SPRUCH NR. 4

DU DENKST ZU VIEL NACH.

Oh ja, ich denke nach. In deinem Wertesystem denke ich ‚zu viel‘ nach. Was ist die Quintessenz daraus? Denke nicht nach und du hast keine Depression? Das hat eine gewisse Logik. Endlich verstehe ich, warum da draußen so viele zufriedene und glückliche Menschen herumlaufen. Es ist so einfach: Sie denken nicht nach. Genauer gesagt: Sie denken nicht zu viel nach.

Danke für deinen Tipp. Doch bevor ich das Nachdenken einstelle, arrangiere ich mich lieber mit meiner Herausforderung.

SPRUCH NR. 5

DAS IST DOCH NUR IN DEINEM KOPE.

Ja! Wo denn sonst? In meinem Hintern? Der Gedanke ist schon sehr verführerisch. Manchmal weiß ich nicht, wo sich die Scheiße wohler fühlt. Im Kopf oder im Hintern. Wenn die Scheiße nur im Hintern wäre, hätte ich Klarheit. Auf jeden Fall hatte ich noch kein MRT von meinem Hintern mit dem Befund: „Sie haben eine verkapselte Depression im Dickdarm.“ Kann ja noch kommen.

ÜBER DEN AUTOR



Das Bild zeigt den Autor in seiner depressiven Phase.

Tom Dreibrodth, Jahrgang 1967, Magister Artium der Theater-, Film- und Fernsehwissenschaften, litt jahrelang unter Depressionen. Nach erfolgreich abgeschlossener Therapie arbeitet der Autor unter anderem als NLP-Coach mit den Schwerpunkten Mentale Stabilität, Krisenmanagement und Work-Life-Balance.

www.tom-dreibrodth.de