



Ich bin da

Wie unterstützt man einen Menschen, den die Winterdepression gepackt hat? Eine Annäherung an die schwierige Kunst des Zuhörens.

Von [Olivia Kühni](#) (Text) und Paul Blow (Illustrationen), 06.01.2021

Wenn das Jahr wechselt, die Tage kurz sind und die Pflichtenlisten lang, straucheln viele Menschen. Sie taumeln, fallen, erstarren. Manchmal nicht nur ein wenig, sondern so, dass sie beinahe oder ganz in einer Depression versinken.

Um es gleich vorwegzusagen: Depressionen gehören zur Vielfalt des Lebens.

Eine Anzahl Menschen von der Grösse des gesamten Kantons Aargau leiden jährlich in der Schweiz daran. Wenn Sie selber nicht betroffen sind und auch keine Betroffenen kennen, sind Sie die grosse Ausnahme. Mit anderen

Worten: Fast alle von uns werden dem «schwarzen Hund», wie Winston Churchill seine Depression nannte, im Laufe ihres Daseins begegnen.

Depressionen schaffen grosses Leiden. Sie sind ausserdem mit frühen und der richtigen Unterstützung heilbar. Darum ist es wichtig, dass wir mit ihnen umzugehen lernen. Und dazu will dieser Text einen Beitrag leisten.

Üblicherweise richten sich entsprechende Ratgeber-Texte an Betroffene selber. Sie ermutigen beispielsweise – immer im Wissen darum, dass jeder Mensch und jede Geschichte einzigartig ist – zu: Selbstmitgefühl und Geduld mit sich selbst, zu Gesprächen, Bewegung, frischer Luft, Licht, guter Ernährung, manchmal auch zu Medikamenten. (Ein kürzlich erschienener Text von «Spiegel»-Kolumnistin Margarete Stokowski beschreibt ganz gut, wie die entsprechenden Anregungen in schwierigen Zeiten wie der Pandemie helfen können.)

Dieser Text ist anders. Er richtet sich an Freundinnen und Angehörige. An Brüder und Schwestern, Ehefrauen, Onkel, Arbeitskolleginnen, beste Kumpel, Partner. Kurz: an alle, die einen geliebten Menschen im Tief unterstützen möchten, aber nicht genau wissen, wie das geht. Niemand zieht sich alleine am eigenen Schopf aus dem Sumpf – auch wenn wir immer wieder das Gefühl haben, genau das müsse doch gelingen.

Der Beitrag erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Aber vielleicht finden Sie darin den einen oder anderen Gedanken, der Sie weiterbringt. Denn, so viel sei gleich zu Beginn verraten: Was Sie tun, das zählt.

1. Wie merke ich, dass es jemandem schlecht geht?

Herbert Assaloni, Psychiater und Psychotherapeut

«Evolutionsgeschichtlich gehört es zum Menschen, dass wir bei den Menschen, die uns nahestehen, Schutz und Unterstützung suchen, wenn es uns schlecht geht. Oft machen Leute darum anfänglich Andeutungen und senden Signale aus, wenn sie soziale Unterstützung brauchen. Wir sollten gut hinhören und das ernst nehmen. Vielleicht zieht sich jemand aber auch zurück, vielleicht vermeidet er Kommunikation und Blickkontakt. Vielleicht ist er weniger erreichbar oder meldet sich nicht mehr. Typische Symptome für eine beginnende depressive Entwicklung können der Verlust von Freude und Interesse, Erschöpfung, schlechter Schlaf und Gedankenkreisen sein.

Aber eine Depression ist sehr individuell, nicht jeder Mensch reagiert mit Rückzug. Manche Menschen zeigen eher Gereiztheit oder Aggression. Sie sind aufgewühlt, schlafen schlecht, sind unruhig und tigern herum. Sie kommen nicht zur Ruhe. Vielleicht hadern sie, suchen Schuldige, machen sich und anderen Vorwürfe. Familiäre Konflikte und Streitigkeiten können zunehmen. Das können Anzeichen sein, dass jemand in seinem psychischen Gleichgewicht bedroht ist und stark unter Stress steht.

Oft ist das eigene Gefühl als Freund und Angehörige ein guter Indikator. Wenn Sie jemanden gut kennen, dann spüren Sie: Ich erreiche den Menschen nicht mehr. Ich spüre keine Nähe mehr. Ja, das ist vielleicht ein verlässliches Zeichen: wenn ich merke, dass ich weniger gut Verbindung herstellen kann. Bei einer depressiven Entwicklung ist der Kontakt zu anderen Menschen beeinträchtigt, das spüren wir als Gegenüber. Deshalb ist es besonders wichtig, dass wir aktiv unterstützende Beziehungsbotschaften geben und mitfühlend zuhören.»

2. «Haben Sie keine Angst vor der Depression»

Ein Telefonat mit Klaus Rüttschi von der «Dargebotenen Hand», deren Freiwillige unter der Nummer 143 im Jahr 2019 rund 180'000 Menschen in der Krise zuhören.

Herr Rüttschi, die Anrufe bei Ihnen nehmen im Winter oft zu. Warum?

Im Moment erleben wir natürlich die Ausnahmesituation mit der Pandemie, sie macht vielen Menschen zu schaffen. Die Alltagsstrukturen brechen weg, die zwischenmenschlichen Beziehungen leiden, manche Menschen haben auch Angst. Wir haben also etwa 6 Prozent mehr Anrufe als im Vorjahr. Aber auch sonst haben wir im Winter immer mehr zu tun.

Woran liegt das?

Das hat viele Gründe. Der Mangel an Sonnenlicht und Bewegung, die Kälte und das Grau. Eine grosse Rolle spielt die Weihnachtszeit: Viele Menschen stellen sich vor, dass sie ganz märchenhaft sein müsste wie in der Werbung, und fühlen sich anlässlich ihrer eigenen Realität unvollkommen. Diesen Bildern kann ja auch kein Mensch gerecht werden! Manchmal gibt es auch innerfamiliäre Konflikte, Stress im Büro und mit den Geschenken. Das schafft viel Druck.

Wie reagiere ich richtig, wenn es einem lieben Menschen schlecht geht?

Haben Sie keine Angst vor der Depression.

Wie meinen Sie das?

Viele Menschen erschrecken, wenn es jemandem schlecht geht. Sie fühlen sich überfordert und unfähig und ziehen sich zurück. Das ist genau das Falsche.

Was wäre richtig?

Offen zu sein. Wenn sich jemand Ihnen anvertraut, ist das ein riesiger Vertrauensbeweis. Er traut Ihnen zu, dass Sie ihn verstehen. Sagen Sie also: «Danke, dass du mir das erzählst. Natürlich nehme ich mir Zeit für dich. Erzähl, ich höre zu.» Wenn es grad nicht passt, drucksen Sie nicht herum. Sagen Sie einfach, dass Sie gerne zuhören, dass es aber grad ungünstig ist, und schlagen Sie einen verbindlichen Termin vor. «Wie wärs, wenn wir am Donnerstagabend zusammen spazieren?»

Was, wenn ich was Falsches sage?

Sie können nicht so viel falsch machen, wie Sie vielleicht meinen. Wir haben oft die Neigung, zu sagen: «Das ist doch nicht so schlimm, das geht sicher wieder vorbei.» Tun Sie das nicht. Nehmen Sie das Leiden ernst. Verzichten Sie auf schnelle Ratschläge – «Geh doch raus, mach dies, mach das.» Bauen Sie keinen Druck auf. Hören Sie einfach zu. Anerkennen Sie: «Das hört sich sehr belastend an, das muss schwierig sein für dich.» Wenn es die Corona-Situation zulässt, fragen Sie allenfalls: «Darf ich dich umarmen?»

Es gibt Leute, die wollen lieber nicht über ihre Not reden.

Ja. Manchmal fällt es Menschen schwer, in Worte zu fassen, wie sie sich fühlen. Oft wissen sie ja selber nicht, was mit ihnen los ist. Dann ist die Aufgabe, einfach nur da zu sein. Zusammen zu schweigen, auch wenn das schwierig auszuhalten ist. Sie können sagen: «Du musst nichts sagen, das spielt keine Rolle. Ich bin da.»

Ist es das, was auch Ihre Freiwilligen am Telefon tun?

Ja. Auch bei uns am Beratungstelefon gilt: Zuhören, ausreden lassen,

schweigen können, die Stille zulassen. Ab und zu stellen wir vielleicht eine Frage.

Wieso hilft es, zusammen zu schweigen?

Man muss verstehen, dass ein Mensch in einer Depression unter einem riesigen Druck steht. Alle wollen, dass er wieder funktioniert: das Umfeld, der Arbeitgeber, allen voran er selber. Es nimmt etwas von diesem Druck weg, wenn man für einmal nur dasitzen und sich schlecht fühlen darf. Und jemand sagt: «Hey, das ist okay.» Das alleine hilft schon sehr viel.

Wie merke ich, dass jemand professionelle Hilfe braucht?

Es ist oft sinnvoll, das früh anzusprechen. Eine gewisse Verstimmung oder schlechte Tage gehören dazu, gerade im Moment. Sobald aber die Situation ein paar Wochen anhält, ist professionelle Hilfe eine gute Idee. Nicht erst, wenn überhaupt nichts mehr geht. Das muss auch nicht immer gleich die Psychiaterin sein, es gibt viele Möglichkeiten.



Wie unterstütze ich dabei?

Die Person sollte diesen Entscheid selber fällen. Aber Sie können die Tür öffnen. Sagen Sie zum Beispiel: «Ich glaube, dass dir das helfen könnte. Wärst du bereit, es mal auszuprobieren?» Oder: «Hast du das Gefühl, du könntest dich allenfalls bei der Hausärztin öffnen?» Wenn es nicht besser wird, können Sie das auch genau so sagen: «Schau, wir haben jetzt schon öfter geredet, und es wird nicht besser. Ich werde sehr gerne weiter für dich da sein. Aber ich glaube, eine professionelle Unterstützung könnte dir helfen. Wollen wir zusammen jemanden suchen?» Akzeptieren Sie, dass es manchmal zunächst eine Hemmschwelle gibt, und bleiben Sie trotzdem dran.

Was tue ich, wenn es mir selber zu viel wird?

Wir zitieren intern oft ein Sprichwort: Ein Ertrinkender kann niemanden vor dem Ertrinken retten. Es ist sehr wichtig, dass man auf die eigene Seele schaut. Auch hier gilt: Hadern Sie nicht, sondern sagen Sie liebevoll und ehrlich, dass es Ihnen gerade zu viel wird. Sagen Sie der Person, dass sie Ihnen wichtig ist, und machen Sie wiederum einen konkreten Vorschlag, wann Sie sich wieder sehen.

Zum Thema: Hilfe holen

Grundsätzlich gilt: Viele Menschen warten zu lange und holen professionelle Hilfe erst dann, wenn es gar nicht mehr geht – und brauchen darum viel länger, um wieder gesund zu werden. Dabei wäre es oft sinnvoll, bereits früh mit einer Fachperson zu sprechen, wie die Psychotherapeutin Linda Rasumowsky sagt. «Manchmal helfen schon ein paar wenige Stunden, dass es jemandem wieder besser geht, und weder eine lange Therapie noch Medikamente sind nötig.» Erste Ansprechpersonen können auch der Hausarzt oder Beratungsdienste sein. Auch für Angehörige kann es sich lohnen, sich ihrerseits Unterstützung zu holen. «Jemanden in der Depression zu begleiten, kann sehr belastend sein. Dann kann es sehr wertvoll sein, selber Unterstützung zu erhalten», sagt Rasumowsky. «Das eigene Wohlbefinden ist genau gleich wichtig.»

Sofort Hilfe zu holen ist bei suizidalen Gedanken oder Fremdgefährdung (Übergriffe, Drohungen, Gewalt).

Plattform für psychische Gesundheit, speziell in der Corona-Zeit: «Dure-schnufe»

Notfallnummern:

Dargebotene Hand: 143

Psychosoziale Beratung der Pro Mente Sana: 0848 800 858 (auch für Angehörige, Bürozeiten)

Elternberatung der Pro Juventute: 058 261 61 61 (24 h)

Elternnotruf: 0848 354 555 (24 h)

Suchmaschine für Therapeutinnen:

[Psychologie.ch](https://www.psychologie.ch) oder [Psychotherapie.ch](https://www.psychotherapie.ch) (Psychologen)

[Psychiatrie.ch](https://www.psychiatrie.ch) (psychiatrische Fachärzte)

Die Stiftung Pro Mente Sana bietet **weitere Notfallnummern** sowie einen «**Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit**» an, in dem ein sinnvoller Umgang mit psychischen Krisen im nächsten Umfeld geübt werden kann.

3. Ja, Sie sind wichtig

Linda Rasumowsky, Psychotherapeutin, Paartherapeutin, Dozentin Depressionsstherapie

«Manchmal hat man als nahestehender Mensch das Gefühl, dass nichts, was man tut, hilft. Es scheint dem geliebten Menschen einfach nicht besser zu gehen. Das verunsichert, und man zieht sich vielleicht lieber wieder zurück. Aber der Eindruck täuscht.

Verbundenheit mit anderen ist sehr wichtig für uns Menschen. In einer Depression gelingt es oft nicht mehr, diese selber herzustellen. Man fühlt sich abgeschnitten von der Welt. Das ist ein Teil des Leidens. Darum ist es wichtig, zu einem Menschen in einer Depression immer wieder Kontakt

und Verbindung zu suchen, auch wenn er sich vielleicht zurückzieht oder kaum reagiert. Die Unterstützung aus dem nahen Umfeld ist sehr entscheidend für die Heilung. Was Sie tun, zählt wirklich.

Gerade kleine Zeichen bedeuten oft sehr viel: eine Karte, ein Anruf, ein Besuch. All dies erinnert einen Menschen daran, dass er nicht alleine ist. Fragen Sie im Zweifel lieber einmal zu viel nach. Trauen Sie sich. Sie können und müssen die Situation nicht lösen. Aber aus einer Depression bewegt man sich mit kleinen Schritten. Und kleine Hilfestellungen auf diesem Weg sind sehr wichtig.»

4. Wie höre ich gut zu?

Isabelle Noth, Professorin für Seelsorge, Co-Direktorin Institut für Praktische Theologie an der Universität Bern, Pfarrerin

«Gut zuhören tönt einfach. Aber es gibt kaum Schwierigeres.

Wir neigen natürlicherweise dazu, an Erzähltes mit eigenen Erfahrungen anzuknüpfen. Hier aber sollte für einmal nur die andere im Zentrum stehen; ich stelle eigene Gedanken, Ideen und Wünsche hinten an. Das braucht Übung.

Dabei achtet man nicht nur darauf, was jemand sagt, sondern auch darauf, *wie* sie es sagt. Man anerkennt erst einmal, was der andere Mensch zum Ausdruck bringt. Vielleicht erkläre ich das am besten an einem ganz anderen Beispiel.

Nehmen wir an, jemand kommt verärgert mit einem kaputten Toaster, den er erst kürzlich gekauft hat, in einen Laden, um ihn zurückzubringen. Ein schlechter Verkäufer wird sofort damit beschäftigt sein, sich selber zu schützen. Er sagt: «Sie haben das Gerät wohl falsch behandelt, der Kollege hatte damals Dienst, wir müssen den Hersteller zuerst fragen, ob er das Gerät zurücknimmt», und so weiter. Ein guter Verkäufer hingegen geht zunächst gar nicht auf das Gerät ein, sondern auf den Kunden und seine Emotionalität. Er sagt beispielsweise: «Das ist ja wirklich ärgerlich, dass das nicht funktioniert, ich verstehe Ihren Frust.» Alles andere – das Technische, die Umstände und Details – kommt später. Erst mal wollen Menschen gehört, mit ihren Gefühlen wahrgenommen und verstanden werden.

Wenn es also jemandem schlecht geht, sollte ich dem Drang widerstehen, ihn mit Ratschlägen und meinen eigenen Ansichten zu belagern. Ich sage nicht: «Vielleicht arbeitest du zu viel, du solltest dich anders ernähren, nimm doch Medikamente», und so weiter.

Ich sage: «Ich sehe, dass es dir nicht gut geht. Ich nehme wahr, dass du leidest. Gibt es etwas, das ich dir in dieser Situation zuliebe tun könnte, das dir etwas Erleichterung bringen würde?»

Das braucht eine gewisse Angstfreiheit und Selbstsicherheit. Es heisst auch, einiges aushalten zu können, weil man den starken Wunsch hat, sofort alles Schwere wegzunehmen, mehr zu tun. Aber das ist häufig gar nicht möglich. Es ist sehr viel gewonnen, wenn es gelingt, einen geschützten, sicheren Raum zu schaffen, in dem die Person im Zentrum steht. Dann stehen die Chancen gut, dass es der Person *selber* gelingt, für sich herauszufinden, was ihr guttäte und was sie selber will.

Man kann dieses Zuhören lernen. Professionelle Therapeutinnen oder Seelsorger lernen das, sie müssen sich auch selber begleiten lassen. Aber

auch als Laiin kann man eine bessere ZuhörerIn werden. Üben Sie sich in Selbstwahrnehmung: Wie reagiere ich gerade? Hätte ich noch andere Möglichkeiten? Was fühle ich? Ausserdem ist es auch für Laien sicherlich ein Gewinn, sich selber Unterstützung zu holen.»

5. Zum Schluss: Doch noch ein paar praktische Tipps

Zusammengefasst aus allen Gesprächen sowie dem Austausch mit mehreren Betroffenen

- Entlasten im Alltag hilft; Dinge abnehmen (z. B. Rechnungen, Korrespondenz etc.).
- Strukturen schaffen (z. B. jeden Morgen zusammen frühstücken).
- Zu Aktivitäten ermuntern: «Gehen wir zusammen spazieren?»
- In der Selbstwirksamkeit unterstützen: Wichtig ist das Gefühl, Einfluss zu haben auf das eigene Leben. Das kann man mit kleinen Dingen unterstützen (z. B.: zusammen malen, basteln, kleine Projekte verfolgen).
- Bei all dem gilt: Eine wohlwollende und sanftmütige Haltung einnehmen, keinen Druck aufbauen, Grenzen respektieren, kleine Schritte anbieten, immer wieder schauen, was geht.
- Und, wie schon mehrfach betont: Dabei immer auch sich selber Sorge tragen und die eigenen Grenzen spüren.

Die beste Nachricht kommt ganz zum Schluss: Depressionen können sehr schwer sein – aber sie sind fast immer heilbar. Den allermeisten Menschen geht es irgendwann wieder gut, auch wenn sie sich das in ihren dunkelsten Tagen nicht vorstellen können.

Das Leben wird wieder hell und leicht.

Mit herzlichem Dank an [Ivo Scherrer](#) für Inspiration und Austausch.