



BESSER LEBEN

Wie man Menschen mit Depressionen unterstützen kann – und was nicht hilft

Depressive Erkrankungen verändern das Leben der Betroffenen, und auch das ihrer Liebsten. Wie kann man sich trotz all dem Schmerz nahe bleiben?

Magdalena Pötsch

16. Dezember 2025, 06:00

10 Postings

Später lesen



Depressionen stellen Beziehungen auf die Probe. Unterstützung bedeutet dabei nicht, alles auffangen zu müssen, sondern meist einfach da zu sein und zugleich gut auf sich selbst zu achten.

Getty Images/Hispanolistic

Depressionen sind zermürend – nicht nur für die Person, die daran erkrankt ist, sondern oft auch für das Umfeld. Die Krankheit legt sich wie ein dichter Nebel über das Leben der Betroffenen und ihrer Nächsten. Sie belastet Beziehungen, verschiebt Rollen und bringt Partnerinnen, Angehörige und Freunde in eine Situation, die voller Unsicherheiten steckt: Sie wollen helfen, wissen aber oft nicht, wie.

Die klinische Psychologin Petra Stecher kann das gut nachvollziehen. Es ist nicht einfach, einen Umgang mit der Krankheit zu finden, sagt sie. Übernehmen nahestehende Personen zu viel Verantwortung, verstärkt das womöglich das Leid der Betroffenen. Denn wenn Fürsorge zur vollständigen Entlastung wird, könnte das zur Chronifizierung der Krankheit führen. Wer dagegen zu wenig unternimmt, lässt die betroffene Person leicht im Gefühl der Einsamkeit zurück.

Ziel sollte eine Art der wohlwollenden Beharrlichkeit sein, rät Stecher: Verständnis für die Erkrankung, für ihre Schwere und ihre Schwankungen – und zugleich den Mut, vorsichtige Impulse zu setzen und zu kleinen Schritten zurück ins Leben zu ermutigen.

Offen darüber reden

Ein zentraler Schlüssel dafür ist die Kommunikation. Über die Krankheit zu sprechen, sei essenziell, betont Stecher, nicht nur mit Partnerinnen und Partnern, sondern auch mit Kindern, die oft nicht verstehen, warum Mama oder Papa plötzlich erschöpft oder zurückgezogen ist.

Bei Depressionen sei es ähnlich wie bei der Trauer, beobachtet sie: "Viele wissen nicht, was sie sagen sollen und sagen dann lieber gar nichts. Aber das macht es noch schlimmer, weil sich die betroffene Person dann überhaupt nicht gesehen fühlt."

Man könne dabei fast nichts Falsches sagen. Nur Sätze, die den Druck erhöhen, seien fehl am Platz: Appelle wie "Reiß dich zusammen" oder ein übermotiviertes "Komm, jetzt gehen wir spazieren", das den tatsächlichen Zustand ignoriert. Auch Vorwürfe

wie "Warum hast du das nicht erledigt?" treffen Menschen mit Depressionen besonders hart. Sie verstärken das Gefühl des Versagens, das ohnehin Teil der Erkrankung ist. "Depression ist kein 'Ich will nicht' von Betroffenen, sondern ein 'Ich kann nicht'", stellt Stecher klar.

Vorschläge machen

Wichtig sei ein Ton, der die Belastung anerkennt, ohne den anderen zu überfordern. Gleichzeitig gelte es, nicht in Überfürsorglichkeit zu verfallen, sondern den Alltag so normal wie möglich zu gestalten. "Dabei sollte man die körperlichen und psychischen Einschränkungen berücksichtigen, etwa Schlafstörungen und Erschöpfung, die oft verhindern, dass Betroffene an vielen Aktivitäten teilnehmen können", sagt Stecher.

Es hilft, behutsam kleine Impulse zu setzen, ohne Druck aufzubauen. Man könnte etwa fragen: "Glaubst du, wir können heute eine kleine Runde spazieren gehen? Wenn nicht, dann drehen wir um." Oder: "Vielleicht probieren wir heute einmal, gemeinsam zu kochen. Du kannst jederzeit aufhören oder eine Pause machen."

Man sollte immer wieder Möglichkeiten präsentieren, aber auch Verständnis haben, wenn es dann nicht ganz optimal läuft. Denn auch depressive Menschen haben bessere und schlechtere Tage. Was heute möglich ist, kann morgen unmöglich sein. "Manchmal geht mehr, manchmal gar nichts. Nur weil einmal etwas gut funktioniert hat, sollte man nicht direkt die Erwartungen hochschrauben", sagt Stecher. Mit der Zeit entwickle man aber ohnehin ein Gespür dafür, was die betroffene Person gerade braucht.

Auf sich selbst schauen

Das wohl Lähmendste an einer Depression ist ihre Ungewissheit: Man weiß nicht, wann es besser wird. "Wer eine Blinddarmoperation braucht, weiß, was ihn erwartet", sagt Stecher. "Man hat Schmerzen, dann wird man operiert, nachversorgt und weiß, dass man bald wieder fit ist. Bei der Depression ist das anders, das ist das Zermürende."

Umso wichtiger ist es, dass das unmittelbare Umfeld nicht nur unterstützt, sondern auch auf sich selbst schaut – und sich bei Bedarf professionelle Hilfe holt. "Menschen, die einer depressiven Person nahestehen, müssen sich zudem auch eigene Räume fernab der Krankheit schaffen", sagt Stecher – ein Treffen mit Freundinnen, Unternehmungen mit der Familie oder ein Hobby in einem Verein. Diese Auszeiten seien kein Zeichen von Egoismus, sondern eine Notwendigkeit.

Eine Umfrage der Deutschen Depressionshilfe zeigt, wie hoch der Druck für nahestehende Personen von Betroffenen ist: Bei fast jedem zweiten depressiven Menschen führt die Krankheit zur Trennung, weil auch der nicht depressive Teil der Partnerschaft irgendwann an der Belastung zerbricht. "Wer sich selbst Auszeiten nimmt und Resilienz entwickelt, kann besser verkraften, wenn es dem Partner oder der Partnerin eine Zeit lang schlecht geht", sagt Stecher. "Denn nur wer selbst Kraft tankt, kann anderen langfristig zur Seite stehen." (Magdalena Pötsch, 16.12.2025)

Mehr zum Thema:

[Ein High für die Psyche: Wie funktioniert Therapie auf MDMA?](http://www.derstandard.at/story/3100000281787/ein-high-fuer-die-psyche-wie-funktioniert-therapie-auf-mdma) [http://www.derstandard.at/story/3100000281787/ein-high-fuer-die-psyche-wie-funktioniert-therapie-auf-mdma]

[Kabarettist Sefat: "Für viele Männer ist es immer noch ein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen"](http://www.derstandard.at/story/3000000262770/kabarettist-sefat-fuer-viele-maenner-ist-es-immer-noch-ein-zeichen-von-schwaechen-sich-hilfe-zu-holen) [http://www.derstandard.at/story/3000000262770/kabarettist-sefat-fuer-viele-maenner-ist-es-immer-noch-ein-zeichen-von-schwaechen-sich-hilfe-zu-holen]

[Traumatherapeutin: "Nicht jede unschöne Erfahrung ist gleich ein Trauma!"](http://www.derstandard.at/story/3000000254631/traumatherapeutin-nicht-jede-unschoene-erfahrung-ist-gleich-ein-trauma) [http://www.derstandard.at/story/3000000254631/traumatherapeutin-nicht-jede-unschoene-erfahrung-ist-gleich-ein-trauma]

[Influencerin Louisa Dellert: "Ich stand vor dem Gemüseregal und brach zusammen"](http://www.derstandard.at/story/3000000263968/influencerin-louisa-dellert-ich-stand-vor-dem-gemueseregal-und-brach-zusammen) [http://www.derstandard.at/story/3000000263968/influencerin-louisa-dellert-ich-stand-vor-dem-gemueseregal-und-brach-zusammen]

[Mein Forum zum Mitdiskutieren: Wie geht ihr mit der Depression des Partners um?](http://www.derstandard.at/story/3000000288735/wie-geht-ihr-mit-der-depression-des-partners-um) [http://www.derstandard.at/story/3000000288735/wie-geht-ihr-mit-der-depression-des-partners-um]

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.

Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.