

Leseprobe – Teil 1 aus „Wenn das Innere schweigt – Was Depression wirklich bedeutet“

Man sieht es einem Menschen oft nicht an, wenn er depressiv ist. Er lächelt. Er funktioniert. Er geht arbeiten. Er antwortet auf Nachrichten. Aber innerlich trägt er ein Gewicht, das niemand sieht. Ein Gewicht, das jeden Schritt schwerer macht als den davor.

Viele Menschen glauben, Depression sei einfach „Traurigkeit“. Doch die Wahrheit sieht anders aus. Depression ist nicht nur eine Emotion. Es ist ein Zustand der Seele, des Körpers und des Denkens. Ein Zustand, in dem man zwar lebt, aber nicht mehr fühlt.

Es beginnt oft leise. Ein bisschen Müdigkeit. Ein bisschen Gleichgültigkeit. Ein bisschen weniger Freude. Dinge, die man früher liebte, werden zu Aufgaben. Aufgaben werden zu Bergen. Und irgendwann weiß man nicht mehr, wie man sie besteigen soll.

Menschen fragen dann gerne: „Warum bist du so? Was fehlt dir denn?“ Doch wie soll man erklären, dass es keinen einzelnen Grund gibt? Dass nichts passiert ist – und gleichzeitig alles?

Depression ist, wenn das Innere schweigt. Wenn Gedanken grau werden. Wenn Farben verschwimmen. Wenn die Welt sich dreht, aber man selbst stillsteht. Wenn das Herz schlägt, aber nichts in einem lebendig ist.

Und doch... tief in diesem Schweigen gibt es einen kleinen Funken. Eine leise Stimme, die sagt: „Du bist noch da. Du bist nicht verloren. Du kannst heilen.“

Dieses Buch ist für alle, die kämpfen. Für alle, die nicht wissen, wie sie ihre Gefühle beschreiben sollen. Für alle, die jeden Tag aufstehen, obwohl es sich anfühlt, als würden sie einen schweren Rucksack voller Steine tragen.

Und es ist für die Menschen, die sie lieben. Die oft nicht verstehen, was sie sehen – und was sie nicht sehen.

Hier bekommt Depression endlich Worte. Nicht wissenschaftlich. Nicht trocken. Sondern so, wie sie wirklich ist: leise, schwer, erschöpfend — und dennoch heilbar.