

# Kommunikation: Was wirkt wie?

Gut gemeinte Sätze können verletzen — nicht aus böser Absicht, sondern weil das depressive Gehirn sie anders verarbeitet.

✗ Verletzt oft (ungewollt)	✓ Hilft meistens
«Reiss dich zusammen.» Signalisiert: Du versagst absichtlich.	«Ich bin für dich da.» Vermittelt: Du bist nicht allein.
«Anderen geht es viel schlechter.» Entwertet das eigene Leid.	«Du musst das nicht alleine tragen.» Bietet Entlastung ohne Druck.
«Du musst nur positiv denken.» Ignoriert die Neurobiologie.	«Was brauchst du gerade von mir?» Fragt statt anzunehmen.
«Das ist doch nicht so schlimm.» Minimiert das Erleben.	«Ich mache mir Sorgen um dich.» Zeigt ehrliche Zuwendung.
«Du machst dir das selbst so.» Schuldgefühle verstärken sich.	«Ich liebe dich — auch jetzt.» Stärkt die Beziehung.

«Die Absicht zählt. Diese Sätze sind nicht ‹falsch› — sie kommen nur anders an, als gemeint.»