

SABINE WEHNER-ZOTT

# Lichtstrahlen für die Seele

Erste Schritte aus der Depression

**GU**

# Inhalt

## Wie Sie sich jetzt fühlen: Hoffungssätze gegen die Dunkelheit der Seele

Negatives Denken  
Innerliche Kälte  
Alles ist düster  
Hoffnungslosigkeit  
Verzerrte Wahrnehmung  
Gefühl der Schwäche  
Zerstörtes Selbstvertrauen  
Gefühl des Verlassenseins  
Verloren in der Welt

## Was eine Depression ist: Hoffungssätze gegen die Krankheit

Depression ist keine Schande  
Medikamente und Psychotherapie  
Professionelle Hilfe  
Auch dunkelste Gedanken besprechen

## Womit Sie sich zusätzlich helfen können: Hoffungssätze zum Durchhalten

Die Krankheit annehmen

Geduld bewahren

Sich wieder öffnen

Kleine Freuden

Positive Gedanken

Sich die Auszeit gönnen

Wieder aktiver werden

Bewegung hilft

Der ganz persönliche Hoffnungssatz

An der Krankheit wachsen

## Anhang

Bücher & Adressen

Stiftung Depressionshilfe

Literaturempfehlung

Impressum

# *Liebe Leserin, lieber Leser*

Sie leiden – wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen – sehr wahrscheinlich an einer Depression. Die Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit sowie die depressiven Schuldgefühle, die Sie jetzt quälen, kenne ich selbst sehr gut, denn auch ich hatte vor vier Jahren eine schwere Depression. Aber: Ich habe sie überstanden. Ich wurde wieder gesund, und auch Ihnen wird es wieder besser gehen, selbst wenn Sie das jetzt nicht glauben können.

In der Tiefe meiner Depression konnte ich mir nicht vorstellen, dass jemals wieder ein Lichtstrahl die Dunkelheit meiner Seele erreichen würde. Was mich vor dem Ertrinken im Sumpf der Traurigkeit bewahrte, waren einfache Hoffnungssätze, die ich mir mehrmals täglich vorsagte. Auch wenn ich anfangs nicht so recht an ihren Wahrheitsgehalt glauben konnte, gaben sie mir doch ein wenig Halt. Und mit der Zeit merkte ich am eigenen Leib beziehungsweise der eigenen Seele, dass die Inhalte dieser Hoffnungssätze tatsächlich wahr sind.

Um Ihnen die Zeit, bis es Ihnen wieder besser geht, zu erleichtern, habe ich solche Hoffnungssätze in diesem Büchlein gesammelt. Zu den Texten hat der Fotograf Franz Morin wunderbare Bilder beigesteuert, die Sie ebenfalls in Ihrer jetzigen Situation trösten können.

Suchen Sie sich aus diesem Büchlein die Hoffnungssätze aus, die Sie ansprechen, und sagen Sie sich diese mehrmals am Tag vor.

Es kann auch helfen, einprägsame Sätze auf ein Blatt Papier zu schreiben und so aufzuhängen, dass Ihr Blick mehrmals täglich darauf fällt. Oder bewahren Sie Ihren Lieblingssatz auf einem Zettel in Ihrer Geldbörse auf, dann lesen Sie ihn immer, wenn Sie diese öffnen.

Jedes Mal, wenn Sie einen dieser hoffnungsvollen Sätze denken, bringt das ein klein wenig Licht in die Dunkelheit Ihrer Gedanken – und das wird Ihnen guttun.

Dieses Büchlein kann natürlich keinen Arztbesuch und keine Therapie ersetzen. Eine Depression ist eine ernste Erkrankung, und wer daran leidet, hat das Recht, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Depressionen können heute mit Medikamenten und Psychotherapie gut behandelt werden. So wie ich können auch Sie mit dieser Hilfe gesund werden und sich dann wieder Ihres Lebens freuen.

*Mögen Ihnen die folgenden Hoffnungssätze eine Stütze sein auf Ihrem Weg aus der Depression zurück in ein freudvolleres Leben.*

Dr. Sabine Wehner-Zott

Vielleicht ist die Depression bei Ihnen damit verbunden, dass sich eine große Hoffnung in Ihrem Leben zerschlagen hat. Und Sie meinen nun, dass Ihr Leben zerstört sei.

Auch wenn Sie es jetzt nicht glauben können – sobald sich Ihre übergroße Traurigkeit wieder gelegt hat, werden Sie neue Perspektiven für Ihr Leben sehen.

*In meinem Leben wird neue  
Hoffnung keimen.*





Während einer Depression starren wir oft wie mit einem Vergrößerungsglas auf unsere Probleme. Sie blähen sich dadurch über Gebühr auf und verdrängen das Positive aus unserem Denken. Mit dem Nachlassen der Depression verliert sich jedoch dieser verzerrende Blickwinkel, und die Probleme schrumpfen wieder.

*Es ist die Depression, die meine  
Sorgen übergroß erscheinen lässt.  
In Wirklichkeit sind sie viel kleiner.*



Das Gefühl, verlassen oder isoliert zu sein, tritt oft in der Depression auf. Es ist, wie viele andere depressive Gefühle und Stimmungen, schwer zu ertragen. Aber es wird wieder eine Zeit kommen, da Sie sich mit sich und der Welt wohlfühlen.

*Auch für mich wird es wieder  
Geborgenheit in mir selbst und in  
der Welt geben.*



An Schwierigkeiten und auch durch Leid können wir wachsen, wenn-  
gleich es zunächst anstrengend für uns ist. Vielleicht tröstet Sie das  
im Moment nicht, denn jetzt wünschen Sie sich nichts sehnlicher, als  
dass Sie aus der Depression auftauchen und wieder »normal« wer-  
den. Vertrauen Sie darauf, dass sich dieser Wunsch erfüllt.

Wahrscheinlich wird es Ihnen sogar irgendwann so gehen wie mir,  
und Sie werden eines Tages sagen: »Die Depression war zwar  
schmerzhaft, aber sie hat mich gelehrt, besser zu leben.« Durch die  
Krankheit habe ich gelernt, meine Fähigkeiten realistischer einzu-  
schätzen. Und nachdem ich die große Dunkelheit der Seele erfahren  
habe, kann ich heute das Positive in meinem Leben viel besser wahr-  
nehmen und schätzen.

*Später werde ich vielleicht über meine  
Krankheit sagen: Es war schwer, aber  
es war wertvoll.*

# Hoffnungssätze

## für eine schwere Zeit



Die Autorin ist selbst durch eine Depression hindurchgegangen und weiß, wie düster und hoffnungslos diese Krankheit das ganze Leben erscheinen lässt. Sie weiß aber auch, dass sie überwindbar ist und was einen dabei unterstützen kann.

Dieses kleine Buch möchte ein verständnisvoller, ermunternder Begleiter auf dem Weg aus der Depression heraus sein.

Es enthält

- kurze, einfühlsame Texte zum Verständnis der Krankheit Depression,
- Hoffnungssätze, die Ihnen in der schweren Zeit Halt und Kraft geben,
- stimmungsvolle Fotografien, die Ihren Zustand bildhaft erfassen und Trost spenden.



WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-2740-2



€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)