

# Du denkst einfach zu viel nach

„Lach doch einfach mal wieder richtig“,  
„Du denkst immer viel zu negativ“,  
„In deiner Situation ist Sport so wichtig“,  
„Ich wäre auch kaputt, wenn ich so viel schief“.

„Das ist alles eine reine Kopfsache“,  
„Geh doch mal mehr vor die Tür“,  
„Mir hilft es ja immer, wenn ich was mit den Händen mache“,  
„Wenn du schlechte Laune hast, können doch andere nichts dafür“.

„Anderen geht es noch viel schlechter als dir“,  
„Das wird ganz sicher schon wieder“,  
„Trink einfach mal wieder mit uns ein Bier“,  
„Denk doch mal einfach positiver“.

So viele Phrasen, die vor Dummheit strotzen,  
Bekommst du, wenn deine Depression nicht ihren Vorstellungen entsprach,  
Bei einer konnte ich sofort kotzen:  
„Du denkst einfach zu viel nach“!

Inspiziert von Torsten Sträter und seinen 8 Sätzen, die am wenigsten hilfreich sind, wenn man unter Depressionen leidet. (Sträter, Folge 14 vom 19.05.2022)

©Thorsten Trautmann

Münster, 27.05.2022