

Depression

## Offen sein können wie Wolfgang Grupp

Der Trigema-Gründer hat über seine Altersdepression geschrieben. Ist das berichtenswert? Ja, denn es hilft, Stigmata psychischer Erkrankungen weiter abzubauen.

Von Anais Kaluza

18. Juli 2025, 17:34 Uhr



Depressionen können isolierend sein – schuld daran ist auch die Scham.

© Eduardo Ramos/unsplash.com

Wolfgang Grupp [<https://www.zeit.de/thema/wolfgang-grupp>], ein deutscher Ex-Textilunternehmer, hat eine Depression. Und er hat versucht, sich das Leben zu nehmen. Das machte er gestern in einem Brief an seine Belegschaft bekannt [<https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2025-07/trigema-wolfgang-grupp-erkrankung-depression>]. Es ist ein bemerkenswerter Vorgang: so offen über einen Suizidversuch zu sprechen, über eine seelische Krise – während man noch mittendrin steckt.

Grupp schreibt in seinem Brief: "Ich bin im 84. Lebensjahr und leide an sogenannten Altersdepressionen. Da macht man sich auch Gedanken darüber, ob man überhaupt noch gebraucht wird. Ich habe deswegen auch versucht, mein Leben zu beenden. Es kann etwas länger dauern, bis ich wieder ganz gesund bin." Und am Ende, unter seiner Unterschrift: "Meine Bitte an alle, die an Depressionen leiden: Suchen Sie sich professionelle Hilfe und begeben Sie sich in Behandlung."

Wolfgang Grupp hat damit etwas getan, was er vielleicht gar nicht beabsichtigt

hat: Er hat das Stigma, das auf psychischen Erkrankungen und Suizidgedanken liegt, ein wenig weiter aufgebrochen.

Man könnte meinen, mit psychischen Problemen gingen wir als Gesellschaft schon viel offener um als früher. Grupp ist nicht der erste deutsche Prominente, der über eine Depression spricht, schon Kurt Krömer, Torsten Sträter, Hazel Brugger oder Howard Carpendale haben das getan. Doch wenn man in die Daten schaut, hat sich trotzdem wenig verändert. In den vergangenen 30 Jahren hat das Stigma von Depressionen kaum abgenommen [<https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/changes-in-mental-illness-stigma-over-30-years-improvement-persistence-or-deterioration/45993C5740F12A83EAB9957D7BDBE6ED>]. Wenn jemand von Depressionen erzählt, von Panikattacken oder Zwängen, dann oft, wenn sie überwunden sind – mit sicherem Abstand zurückgelassen in der Vergangenheit.

Anruf an alle

## Wie verbringen Sie den Sommer zu Hause?



[<https://www.zeit.de/serie/anruf-an-alle>]

Was tut man im Hochsommer, wenn man sich Urlaub nicht leisten kann oder bewusst auf Fliegen verzichtet? Wir suchen Ihre Tipps für die Sommerferien – mit und ohne Kinder. Bei "Anruf an alle" veröffentlichen wir Ihre Sprachnachrichten.

**Sprachnachricht schicken** [<https://web.whatsapp.com/send?phone=+494074305>]

Datenschutz [<https://datenschutz.zeit.de/zon#freshdesk>]

Das ist verständlich. Vermutlich fühlt sich das Stigma einer vergangenen Depression etwas kleiner an als das einer aktuellen. Und schließlich hat jedes Stigma durchaus Folgen. Das weiß auch Nicolas Rüschi, er ist Psychiater im Bezirkskrankenhaus Günzburg und forscht an der Universität Ulm dazu [<https://shop.elsevier.de/das-stigma-psychischer-erkrankung-9783437235207.html>]. Er sagt: "Das Stigma ist ein vielgestaltiges Tier." Rüschi zählt auf, zu welchen Nachteilen es führen kann: Im Arbeitsleben [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22339944/>] würden Menschen bei Bewerbungen oder Beförderungen oft übergangen, wenn bekannt ist, dass sie eine Diagnose haben, "im schlimmsten Fall werden sie aus der Firma gedrängt, anstatt Hilfe zu erfahren". Und auch im Alltag, sagt Rüschi, würden Menschen ausgegrenzt. "Ich kenne zum Beispiel eine Dame, die in einer kleinen Ortschaft lebt. Sie ging offen damit um, dass sie wegen ihrer Depressionen in der Psychiatrie war. Danach haben die Leute die Straßenseite

gewechselt, wenn sie ihnen entgegenkam."

## **Warum die Scham gefährlich ist**

Jede Diagnose hat eigene Zuschreibungen. Über Menschen mit Depressionen gibt es das Vorurteil, sie seien faul, selbst schuld an ihrem Zustand, sie müssten sich bloß zusammenreißen. Über Suizidgedanken gibt es das Vorurteil, Betroffene seien egoistisch, aufmerksamkeitsheischend, feige. Nichts von all dem stimmt. Und trotzdem sind diese Vorurteile in der Welt. Hartnäckig halten sie sich und führen dazu, dass nicht nur Fremde sie auf Betroffene projizieren, sondern auch Betroffene auf sich selbst. Sie verinnerlichen diese Vorurteile und fangen an, sie zu glauben. Selbststigma [<https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/47/5/1261/6103776?login=false>] nennt man das. Es tritt einen Teufelskreis los.

"Wenn sich solche Vorurteile im eigenen Denken einnisten, kann das Betroffene wirklich quälen", sagt Rüschi. "Sie leiden unter massiver Scham." Die Scham führt dazu, dass sie sich verstellen, ihr Leiden verschleiern oder sich zurückziehen. Das kostet Kraft und isoliert [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26606884/>]. Was viele Symptome wiederum verschlechtert. Längsschnittstudien zeigen [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27169427/>]: Wer sich selbst stigmatisiert, bekommt im Laufe der Zeit eher Suizidgedanken. Länder, in denen psychische Erkrankungen geächtet werden, haben höhere Suizidraten [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24576648/>]. Scham verhindert, dass Menschen sich Hilfe suchen und sie bekommen. Hilfe, die Leben retten könnte.

Was kann man tun, um das Stigma abzubauen? Weiter über psychische Probleme aufklären.

## **Warum Darüber-Reden und Schreiben nicht so einfach ist**

Über einige Diagnosen wurde in letzter Zeit recht viel gesprochen, auf TikTok und auch hier bei der ZEIT: über ADHS [<https://www.zeit.de/thema/adhs>] oder Burn-out. Andere, wie Schizophrenie oder Borderline [<https://www.zeit.de/gesundheit/2024-08/borderline-patienten-psychotherapie-therapieplatz>], sind vielleicht zu kurz gekommen. Auch über Depression im Alter [<https://www.zeit.de/gesundheit/2024-02/altersdepression-einsamkeit-behandlung-symptome>] spricht kaum jemand, weder Medien noch die Betroffenen selbst – vielleicht auch, weil ältere Generationen allgemein gehemmter sind, ihre Gefühle mitzuteilen. Dabei sind sie in besonderem Maße betroffen – es sind vor allem ältere Männer [<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/sterbefaelle-suizid-erwachsene-kinder.html>], die sich das Leben nehmen.

Und auch wenn es um Suizid geht, sind besonders wir Medien sehr

zurückhaltend geworden. Das ist grundsätzlich gut, denn eine verkürzte, dramatische Berichterstattung, die einen Suizid als logische Folge einer Krise verdichtet, kann zu Nachahmungen führen und Leben kosten. Werther-Effekt [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7967741/>] nennt man dieses Phänomen, angelehnt an Goethes Roman *Die Leiden des jungen Werthers*. Nachdem das Buch 1774 erschienen war, nahm sich eine Reihe junger Männer das Leben. Auch 2009, nachdem der deutsche Nationaltorwart Robert Enke sein Leben beendete und Zeitungen ihre Titelseiten damit füllten, ungefiltert und ohne auf Auswege hinzuweisen, stiegen die Suizidzahlen an [<https://link.springer.com/article/10.1007/s11616-013-0172-2>].

Gleichzeitig verpasst man eine Chance, wenn man nicht darüber schreibt oder spricht. Bei Suizidgedanken kann es entlastend sein, die Gedanken auszusprechen [<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13811118.2019.1658671>]. Denn sie sind ja da. Mit dem Aussprechen fällt wenigstens die Scham ab. Und plötzlich tun sich Wege auf, um Hilfe zu finden.

Man verpasst auch die Chance, darüber aufzuklären, dass ein Suizid nie logisch ist. Suizidgedanken können sich so aufdringlich und unzähmbar anfühlen, dass sie in einem Moment unausweichlich scheinen, dringlich – aber diese Dringlichkeit lässt auch wieder nach [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35601888/>]. Betroffene können das im akuten Moment der Krise kaum glauben. Doch es stimmt, das zeigen eindrücklich die Biografien von Überlebenden: derjenigen zum Beispiel, die davon abgehalten wurden, von der Golden Gate Bridge zu springen. Die allermeisten unternahmen danach keinen tödlichen Suizidversuch [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/217131/>] mehr. Sie lebten weiter. Wolfgang Grupp schreibt: "Ich bedauere sehr, was geschehen ist und würde es gerne ungeschehen machen."

### **Berichterstattung über Suizid**

DIE ZEIT geht behutsam mit dem Thema Suizid um. Denn bestimmte Formen der Berichterstattung können zu Nachahmungsreaktionen führen. In der Wissenschaft nennt man dieses Phänomen **Werther-Effekt**, in Anlehnung an Goethes Roman *Die Leiden des jungen Werthers*, nach dessen Veröffentlichung sich eine Reihe junger Männer das Leben nahm. Zu Nachahmungsreaktionen kam es beispielsweise auch 2009, nachdem der deutsche Nationaltorwart **Robert Enke** sein Leben beendet hatte.

Studien zeigen, dass vor allem eine häufige, prominente, reißerische oder heroisierende Berichterstattung über Suizid zu Nachahmung verleitet. Vor allem Ort und Methode eines Suizids sollen nicht näher benannt werden. Das empfiehlt auch der Deutsche Presserat.

Völlig ausklammern wird DIE ZEIT das Thema Suizid nicht, da es gesellschaftlich relevant ist und viele Menschen betrifft.

### Hilfe holen bei Suizidgedanken

---

### Suizidgefahr erkennen

---

### Was Angehörige tun können

Wenn sich Prominente wie Grupp offenbaren, von ihrem psychischen Leid berichten, dann kann das anderen Menschen Mut machen, auch das zeigen Studien [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9483822/>]. Sie fühlen sich dadurch gesehen in ihrem eigenen Leid und weniger allein. Auch für Betroffene selbst kann es entlastend sein, sich zu öffnen. Sich nicht mehr zu verstellen oder aus Scham zu verstecken. "Allerdings ist das eine sehr persönliche Entscheidung", sagt Nicolas Rüschi. "Sie hängt immer von den Umständen ab." Damit Betroffene besser solche Entscheidungen treffen können, gibt es sogar ein Gruppenprogramm: *In Würde zu sich stehen* [<http://iwsprogramm.org>]. Es hilft nachweislich [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33893512/>], besser mit Vorurteilen und Schamgefühlen umzugehen.

Nicht alle hätten die Unterstützung, die bei einer solchen Offenbarung nötig sei. Im Berufsleben könne zu viel Ehrlichkeit sogar zum Nachteil werden, sagt Rüschi. Arbeitslose, die ihre Diagnose mitteilen, finden zum Beispiel schwerer einen Job [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29652772/>]. "Doch sich im Privaten zu öffnen, tut vielen gut [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30720604/>]", sagt Rüschi. "Gleichzeitig kann es auch Verwandte oder Bekannte geben, die Menschen mit psychischen Problemen für verrückt halten." Am Ende käme es daher auf folgende Frage an: Wem kann ich vertrauen? Wer geht vermutlich sensibel mit meiner Offenbarung um?

Noch scheint es nicht der Fall zu sein, aber: Vielleicht leben wir irgendwann in einer Welt, in der sich niemand mehr diese Frage stellen muss. Und offen sein kann wie Wolfgang Grupp.