

PRESSEMITTEILUNG

Betty Taube im Podcast „Raus aus der Depression“: „Ich habe die einfachsten Sachen nicht hinbekommen“

Podcast „Raus aus der Depression“ mit Entertainer Harald Schmidt und Experte Prof. Ulrich Hegerl – weiterer Gast: Comedian Maxi Gstettenbauer

Hamburg/ Leipzig, 1.4.2025 – In zwei neuen Folgen des Podcasts „Raus aus der Depression“ von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sprechen Model und Influencerin Betty Taube und Comedian Maxi Gstettenbauer mit Entertainer Harald Schmidt und Psychiater Prof. Ulrich Hegerl über ihre persönlichen Erfahrungen mit ihrer Depressionserkrankung.

Betty Taube: Trauma und Depression

Inwiefern eine traumatische Kindheit eine depressive Episode im Erwachsenenalter auslösen kann, darum geht es in der Podcast-Folge mit Model und Influencerin **Betty Taube** (bekannt u. a. aus „Germany's Next Topmodel“). Jahrelang hatte sie ihre Kindheit mit einer alleinerziehenden alkoholabhängigen und gewalttätigen Mutter sowie die anschließende Zeit in einem Kinderheim verdrängt: „Für mich war klar: Wenn ich mit 18, 19 aus diesem Kinderheim ausziehe, dann mache ich diese Schublade zu, und dann hat sich das erledigt und fertig“. Doch nach der Trennung von ihrem Mann erkrankt sie an einer Depression, bei der auch Erinnerungen aus der Kindheit wieder präsenter werden. „Ich bin nicht aus dem Bett gekommen, hatte gar keine Motivation aufzustehen. Ich habe die einfachsten Sachen nicht hinbekommen, wie zum Beispiel zur Post zu gehen. Das ging einfach nicht mehr. Hier haben sich die Sachen gestapelt. Bei meinen Freunden habe ich mich nicht mehr gemeldet. Am Ende hatte ich Bilder aus meiner Kindheit im Kopf, die mich gequält haben. Ich konnte auch nicht schlafen und hatte Gedanken wie ‚Mich mag eh keiner‘, ‚Wenn ich nicht mehr da wäre, würde es keinen stören‘ und ‚Ich habe noch nie etwas in meinem Leben erreicht und werde das auch niemals““. Im Gespräch mit Harald Schmidt erzählt Betty Taube, wie sie sich schließlich an eine Psychotherapeutin gewandt hat, die sie sofort in die Klinik geschickt habe. „Die Zeit in der Klinik war eine sehr harte Zeit, und ich wünsche das echt keinem. Aber im Endeffekt hat es mir so viel gebracht, und ich bin so dankbar, dass ich das gemacht habe. Ich habe mich nochmal komplett neu kennengelernt“, so Betty Taube. Im Gespräch mit Harald Schmidt erzählt sie außerdem von ihren heutigen Erfolgen als Rennfahrerin und schildert, wie ihr Zwergdackel „Jumper“ ihr im Alltag hilft.

Maxi Gstettenbauer: Gefühllosigkeit in der Depression

Als Comedian gute Laune verbreiten – und sich gleichzeitig wie abgeschnitten von der Welt fühlen: Das war für **Maxi Gstettenbauer** (bekannt aus u. a. GIGA und Comedy Central) viele Jahre lang Alltag. Bis ihn mit Mitte 20 ein enger Freund auf seine Teilnahmslosigkeit anspricht: „Man denkt immer, es ist Teil der Persönlichkeit. Aber es gibt hier eine Symptomatik, die eine Krankheit ist, wo man etwas machen kann“. Auch Panikattacken erlebt der Comedian häufiger – mehrmals muss er sogar den Rettungswagen rufen. Maxi Gstettenbauer sucht sich Hilfe und begibt sich in psychotherapeutische Behandlung. Gstettenbauer teilt im Gespräch mit Harald Schmidt seine Erfahrungen aus der Therapie und

PRESSEMITTEILUNG

berichtet über die dadurch erlernten Strategien, wie zum Beispiel eine feste Alltagsstruktur: "Struktur hilft echt, den Verstand zu beruhigen." Er unterstreicht zudem die wichtige Rolle seiner Frau und seiner Freunde auf seinem Weg aus der Depression.

Mit seiner wissenschaftlichen und ärztlichen Expertise beantwortet Professor Dr. Ulrich Hegerl auch in diesen beiden Folgen wieder Fragen zu Ursachen, Auslösern und Therapien der Depression und liefert Einordnungen. Er ist Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung psychisch erkrankter Menschen. „Alle, die sich mehrere Folgen des Podcasts anhören, werden bemerken, wie sehr sich die Krankheitszeichen wie Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, Schlaf- und Appetitstörungen gleichen – auch wenn die Lebensumstände völlig anders und die Inhalte, z. B. die Sorgen oder Schuldgefühle, bei jedem Gast völlig unterschiedlich sind“, so Hegerl, der eine Professur an der Goethe-Universität in Frankfurt/M. inne hat.

Die neuen Folgen des Wissenschaftspodcasts „Raus aus der Depression“ – eine Kooperation von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention – werden immer dienstags in der ARD Audiothek und auf weiteren gängigen Podcast-Plattformen veröffentlicht. Die letzten beiden Folgen der sechsten Staffel mit Ex-Fußballprofi Timo Hildebrand und „Unter Uns“-Schauspieler Patrick Müller erscheinen am 8. April. Die Podcast-Folgen werden außerdem ab dem 6. April immer sonntags um 7.34 und 14.34 Uhr im Radioprogramm von NDR Info gesendet.

Pressekontakt

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Goerdelerring 9
04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de

Norddeutscher Rundfunk
Patricia Da Costa
Presse und Kommunikation
Rothenbaumchaussee 132
20149 Hamburg
Tel.: 040/4156-2300
p.dacosta@ndr.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen: In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl, der eine Professur an der Goethe-Universität Frankfurt innehat. www.deutsche-depressionshilfe.de