

„Mein Herz schrie um Hilfe“

Was ein Psychotherapeut von diesem Posting hält



Mit gerade mal 23 Jahren hat Stefanie Giesinger alles erreicht, wovon andere Junge Frauen in Ihrem Alter nur träumen können: 2014 gewann sie „Germany’s Next Topmodel“, ist seitdem erfolgreich als Model und Influencerin, bereist die Welt und hat die große Liebe gefunden. Dennoch war sie im vergangenen Jahr oft unglücklich

Foto: Getty Images Entertainment/Christian Vierig

03.01.2020 - 17:07 Uhr

Sie ist jung, bildschön, erfolgreich und wird von allen geliebt – ihrem Freund, ihrer Familie, ihren Fans. Und doch fühlte sich Model Stefanie Giesinger (23) in den vergangenen Monaten oft tieftraurig. Verloren in einer Welt, die ihr zu viel abverlangt.

Auf Instagram postete Giesinger jetzt ein rund dreiminütiges Video [👉](#), in dem sie über das vergangene Jahr spricht und dabei ungewohnt intime Einblicke in ihr Leben und ihre Gedanken gewährt.

Auf Englisch sagt sie: „Auf Wiedersehen 2019. (...) Du warst das härteste Jahr von allen, voller Kämpfe, Lektionen und Erkenntnisse. Du hast mir mehr Tiefs als Hochs gegeben. Ich habe mich gehasst und mich selbst fertig gemacht, wieder und wieder. Meine Selbstzweifel wuchsen, ganz gleich, wie erfolgreich ich war.“

Mein Herz schrie um Hilfe. Aber ich konnte ihm nicht helfen, nicht da sein.“ [f](#)

Erschreckend ehrliche Worte einer jungen Frau, die das Leben führt, von dem Millionen Menschen träumen. Doch genau dieses Leben ist der Grund, warum Stefanie Giesinger im letzten Jahr an einem Tiefpunkt angekommen war. Zu viel Druck von allen Seiten und der Wille, stets perfekt zu sein, stürzten das Model in ein tiefes Loch:

„Ich existierte nur, um zu funktionieren. Um Erfolg zu haben und stark zu sein, um gemocht und akzeptiert zu werden. Mein wahres Ich musste ich lebendig begraben. Je mehr ich nach Anerkennung von außen suchte, umso stärker lehnte ich mich innerlich ab. Bis ich nur noch komplette Leere fühlte. (...) Das Leben fühlte sich nicht mehr lebenswert an.“

Erst als sie erkannte, dass ihr niemand außer ihr selbst dabei helfen würde, aus diesem tiefen Loch herauszukrabbeln, ging es für die GNTM-Gewinnerin von 2014 ganz allmählich wieder bergauf.

Sie habe erkannt, sagt Giesinger, dass sie sich zunächst selbst annehmen und lieben müsse, bevor sie weiter darum kämpfe, von anderen akzeptiert zu werden.

Gar nicht so einfach, denn als Influencerin ist die Anerkennung durch ihre Follower einer der wichtigsten Aspekte ihres Jobs. Dennoch, so Giesinger: „Die Stefanie, die in den sozialen Medien, vor Kameras und auf Bühnen existiert, darf es nicht zulassen, dass Hass, Kritik und Druck mir das Herz schwer machen. (...) Ich muss lernen, mich an erste Stelle zu setzen, auch mal egoistisch zu sein. Ohne Angst zu leben wie ein Kind.“

Es werde noch eine Weile dauern, bis sie sich selbst wiederfinde, sagt die 23-Jährige nachdenklich in dem Video. „Aber bis dahin werde ich mich selbst erfinden. Denn das ist mein Leben.“

Die Fans bewundern Giesingers Offenheit

Dass Stefanie Giesinger den Mut hat, zu ihren Unsicherheiten und Ängsten zu stehen und ihre Fans daran teilhaben lässt, sorgt für viel Bewunderung.

In den Kommentaren auf Instagram heißt es unter anderem: „Deshalb bist du einfach mein Vorbild! Du zeigst nicht nur die schönen Momente, du zeigst uns auch die Momente, in denen es dir schlecht geht, in denen du dich selbst nicht wohlfühlst. Du inspirierst jeden einzelnen hier.“

Doch es gibt auch besorgte und tröstende Statements. „Pass auf dich auf“, schreibt ein Fan, ein anderer rät: „Nimm dir bitte die Zeit, die du brauchst!“

Ein weiterer Follower kommentiert: „Ich wünschte, du könntest hier öfter dein wahres Selbst zeigen. Du musst nicht so tun, als sei alles gut, wenn es nicht so ist. Wir lieben dich alle, wir alle müssen schwere Zeiten überstehen. Du schaffst das.“ [f](#)

Das sagt der Psychologe

Versteckt sich hinter der rührenden Videobotschaft ein ernst zu nehmender Hilferuf oder gar eine Depression? BILD sprach mit Dr. Christian Lüdke.

ANZEIGE

Der Psychotherapeut und Autor erklärt: „So ein Video zu veröffentlichen, ist für Menschen, die wirklich an einer Depression leiden, sehr untypisch. Depressive Frauen ziehen sich eher nach innen zurück, schotten sich ab und lassen die Außenwelt nicht an ihren Emotionen teilhaben. Wer so ein Video veröffentlicht, hat vermutlich einen hohen Geltungsdrang und möchte damit Aufmerksamkeit auf sich ziehen oder nutzt es, um das Jahr noch einmal zu reflektieren und mit dem Gesehenen abzuschließen.“

Wer eine Verhaltensänderung bei Freunden und Bekannten beobachtet, sollte das unbedingt ansprechen: „Am besten, indem man Ich-Botschaften formuliert – z.B. Ich habe den Eindruck, dass du nicht mehr so fröhlich bist. Das signalisiert den Betroffenen, dass sie nicht alleine sind und eine Person haben, an die sie sich wenden können, wenn sie bereit sind, über ihre Probleme zu sprechen.“

Depressiv? Hier bekommen Sie umgehend Hilfe

Wenn Sie selbst depressiv sind, Selbstmordgedanken haben, kontaktieren Sie bitte umgehend die Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de).

Unter der kostenlosen Hotline 0800-111 01 11 oder 0800-111 02 22 erhalten Sie Hilfe von Beratern, die Auswege aus schwierigen Situationen aufzeigen können.