





# **Sehnsucht bei flacher Atmung**

Mein Leben mit Depression

Paul Kaufmann

# Impressum

© 2023 Paul Kaufmann

V2

Dieses Buch ist Teil der Romanlandschaft Kap Kishon

[www.kapkishon.com](http://www.kapkishon.com)

ISBN Softcover: 978-3-347-92225-9

ISBN E-Book: 978-3-347-92226-6

Druck und Distribution im Auftrag:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist  
urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist  
verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne unzulässig.  
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag, zu  
erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung  
"Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926  
Ahrensburg, Deutschland.

Nie ist es Sieg, immer nur Remis.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Innenwelt.....	17
Treibsand.....	18
Guten Morgen.....	22
Der Umfang.....	28
Die alte Verbindung.....	36
Freier Fall.....	45
Die fremde Hand an der Bremse.....	61
Der Energiedieb.....	67
Aggression vs. Depression.....	75
Wehe, wenn nicht!.....	84
Botschaften aus einer anderen Welt.....	95
Wünsche wünschen.....	102
Im Falschen leben.....	111
Dämon.....	116
Gelernt ist gelernt.....	122
Auf der Flucht.....	125
Flucht in den Sprit.....	133
Der Bremsklotz.....	136
Männerlich, weiblich, was bin ich?.....	141
Die Sache mit dem Körper.....	156
Das große Schlechtmachen.....	162
Selbstwert.....	173
Die Genußverhinderungsmaschine.....	181
Morpheus und Hypnos.....	187
Glaubenssätze.....	192
Außenwelt.....	199
Die Wand.....	201
Lieber heimlich.....	207

## Sehnsucht bei flacher Atmung

Leeres Adressbuch .....	216
Masochismus.....	222
Der Partner.....	232
Die Kinder.....	246
Die eigenen Eltern.....	252
Unter Menschen .....	257
Flugzeugträger einparken .....	262
Der Sex .....	267
Heilung.....	275
Und du ahnst nichts .....	288
Achterbahn an der Algarve .....	294
Alles super, also lasse ich es weg .....	300
Mit Antidepressiva .....	302
Mit voller Fahrt ins Minenfeld .....	311
Die Geburt .....	320
Körper.....	326
Das schwache Organ .....	332
Therapie .....	334
Das Schwert Meditation.....	340
Das Gerüst – Richtung und Struktur.....	345
Die Perspektive – Projekte .....	353
Sonderkapitel Aggressivität .....	358
Die Türe – Die Wand überwinden.....	361
Stimmung zulassen – das Fenster .....	364
Die Todeszonen - Destruktives vermeiden .....	367
Leben verändern .....	371
Der Rückfall.....	379
Rückfall eins: Anthrazit.....	381
Rückfall zwei: Entzündung .....	388
Die Katastrophe aus dem Nichts .....	391
Jetzt mal unter uns ... Nachwort .....	398
Mein Abendgebet.....	403

## Mein Leben mit Depression



# Vorwort

Etwa zwanzig Prozent des Tages möchte ich nicht mehr leben. Das ist ein Erfolg. Früher war es schlimmer. Früher war es immer.

Und ehrlich gesagt erschrecke ich: Ja, es sind zwanzig Prozent, verdammt, so viel ist es. Jetzt, wo ich dieses Buch schreibe, bemerke ich es.

Guten Tag lieber Leser und liebe Leserin. Mein Name ist Paul Kaufmann. Ich werde morgen zweiundfünfzig Jahre alt und bin depressiv. Schon immer depressiv. Mein ganzes Leben lang, aber nicht immer gleichförmig, nicht immer wirklich schlimm. Nicht immer zwanzig Prozent oder mehr so schlimm so sehr. Aber mehr Depression war auch schon. Viel mehr.

Depression kann innerhalb eines Lebens sehr verschieden sein. Ich schreibe hier davon. Wenn euch dieser Sumpf, dieser Treibsand, diese Stimmung interessiert, dann seid mutig. Ich schreibe, wie es ist und für mich war; wie es gekommen ist, was ich denke über Depression.

Ich berichte von innen. Es sind Innenansichten eines Depressiven. Es ist Privates öffentlich. Ich will zeigen, wie es ist, ein Beispiel ausplaudern ganz intim, damit mein Kampf nicht ganz so sinnlos ist. Dieses Spiel mit dem endlosen Remis geht schon so lange. Nie ist es Sieg.

Und keine Angst: Depression ist nicht ansteckend, zumindest nicht auf diesem Weg. Zuweilen kann sie sogar witzig sein. Von außen, nur von außen betrachtet kann sie das.

Aber, so richtig spritzig kann das Buch nicht werden, oder doch? Ich versuche es trotzdem. Niemand erwartet hier ein

Feuerwerk des Frohsinns, denn das Depressive ist das Gegenteil. Depressive sind Energielöcher und scheinen mut- und kraftlos.

Was bereits der erste Irrtum ist. So sind viele Depressive sehr lustig und witzig und voller Energie. In Sachen Humor sind sie besonders gut, denn so tarnen sie ihre Depression. Sie sind extrem gut darin!

Kaum ein Zirkusclown, der nicht in Behandlung ist. Kaum ein Komiker, der den schwarzen Hund nicht kennt. Die Lustigsten, sind die Traurigsten.

Der Humor, gerne auch Zynismus, ist eine Abwehrreaktion, eine Art Übersprungshandlung aus ewiger Trauer und sie funktioniert einstweilen ganz gut. Es gibt dümmere Strategien.

Ich bin ein Beispiel für Depression mit Humor. In Gesellschaft kann ich extrem witzig sein, die Menschen blendend unterhalten über Stunden und ein Zentrum der Energie sein. Aber ... das täuscht. Das ist nur die eine, die offizielle Seite, das, was andere sehen. In mir ist es nur selten so.

Heute, Februar 2023 stehe ich im Schnitt zwanzig Prozent des Tages unter vollem Angriff depressiver Stimmung. Voll bedeutet: beinahe Lähmung. Kaum bewegen kann ich mich dann. Klare Gedanken sind nicht möglich, zehn Minuten später aber ist alles anders und weicht zurück. Es gibt ein System im Tagesverlauf, trotzdem ist jeder Tag anders und manchmal fällt das System aus. Es geht dir gut und du weißt nicht warum.

Zum Tag gehört auch die Nacht, also der Schlaf. Es hört nicht auf, nur weil du schläfst. Im Gegenteil füttert der Schlaf die Depression, denn sie sind einander wesensverwandt.

Vielen Menschen ergeht es so wie mir. Verdeckte Depression. Du merkst es ihnen nicht an, wenn du vor ihnen stehst. Nicht einfach so. Nur, wenn es ganz schlimm ist, wenn du ein geschultes Auge hast, diese besonderen Bewegungen kennst, diese winzigen, verräterischen Muster, dann ja, dann ist es erkennbar.

Depression hat viele Gesichter.

Bei mir: Es ist eine Stimmung. Sie vergeht, kehrt aber immer wieder zurück und ist unberechenbar und ein sehr tiefes Loch. Es schwankt und ist verschieden tief. Nicht alle Tage sind gleich, mal ist es mehr, mal weniger.

Und jedes Mal, denkst du, nein, weißt du, dass es kein Ende nehmen wird. Es ist jedes Mal immer wieder neu endlos. Scheinbar. Angeblich. Unvorstellbar ist das für einen Nichtdepressiven, ist aber so.

„Das muss er doch irgendwann verstehen, es geht doch vorbei!“, will man den Depressiven anschreien, und schütteln und wecken, aber nein. Eben nicht! Das ist ja die Folter der Depression! Es ist jedes Mal endlos und für alle Zeit. Für immer! Jedes Mal ist es neu komplett hoffnungslos.

Das klingt gefährlich – nicht, dass der Paul sich noch umbringt! – aber nein, so ist es bei mir nicht. Das gibt es, aber nicht bei mir. Ich bin nicht suizidal, nie gewesen. Ich bin anders depressiv.

Glaubt mir, es gab Phasen, da habe ich es mir gewünscht. Ich habe mir gewünscht, suizidal zu sein, damit die Sache vorbei ist. Das sind perverse Gedanken für Nichtdepressive, für Depressive ist es logisch und hält am Leben. Meine Depression ist zu stark und zu schwach für Suizid. Beides gleichzeitig. Depressive Logik ist ein wenig merkwürdig, ihr werdet sehen.

Meine Depression ist nicht spektakulär, oder ein großer Schmerz wie ein Speer, der in mir steckt. Nein, es ist viel schlimmer. Wenn sie ist, ist alles beiläufig verzweifelt. Es lohnt sich nicht, ein Finale „Suizid“ zu starten. Nein, wenn es so ist wie bei mir, dann möchtest du zwischendurch, dass dein Leben aufhört, einfach ausläuft, die Sache erledigt, versickert, damit endlich, endlich, endlich Ende ist. Und für diese drei „endlich“ fehlt dir schon die Kraft.

Eine halbe Stunde später ist alles wieder gut und die Sonne scheint. Da ist nur noch eine Ahnung, wie böse dir vor einunddreißig Minuten noch war. Da ist noch so ein Rest, so

eine Schwere in der Lunge, die Schultern sind noch hart und verkrampft, da muss etwas gewesen sein. Aber ... hey, es geht aufwärts, wo ist das Problem? War da etwas, fragst du dich und weißt ganz genau, was da war. Du willst es nur vergessen und tust so als ob.

In der Depression bist du irgendwie am falschen Ort. Hundert Meter weiter wäre es viel schöner. Du kannst es sehen, die anderen stehen im Schönen, im Licht und der Sonne. Sie machen nicht viel anders als du und sie haben Spaß. Du nicht. Du hast dies hier gewählt und wählst jeden Tag neu. Es ist ein bisschen deine Schuld, denkst du, was sehr deprimierend ist. So schließt sich der Kreis.

Etwa zwanzig Prozent des Tages ist das so mit voller Wucht. Meine Welt steht auf „Hoffnungslos“, den Rest des Tages ist weniger. Manchmal nichts davon.

Heute Morgen auf der Couch habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben, und wundere mich. Es ist ein spontaner Gedanke und er liegt so nah. Warum bin ich nicht schon längst darauf gekommen?

Das ist doch ein nettes, kleines Projekt und für mich kein Problem. Drei Vorteile habe ich auf meiner Seite:

Erstens: Ich bin Autor. Schreiben ist mein Beruf. Das macht es leicht.

Zweitens habe ich – und ich weiß weder warum noch bilde ich mir etwas darauf ein – schon immer eine gewisse Klarheit in mir. Schon als Kind und Jugendlicher war ich mir relativ bewusst, was in mir und an mir passiert. Relativ! Relativ ist noch immer nicht viel, das bedeutet nicht echtes Bewusstsein. Doch ich habe schon in jungen Jahren an den Rändern erfasst, was mit mir passiert. Vieles war „sehenden Auges“, und so fällt es mir heute leicht, davon zu berichten; womit wir zu dem „Drittens“ kommen:

Drittens habe ich sehr viel verstanden. Ich weiß, was passiert ist. Ich weiß, warum ich meine Depression habe. Ich weiß, was die Ursachen sind, ich weiß, was ich tun muss, wenn sie

sich anschleicht. All das habe ich mir erarbeitet in all den Jahren. Ich behaupte, ich habe meine Depression verstanden. Ja, viele Therapeuten und Professionelle lachen dazu und behaupten, ne das gehe nicht. Ich behaupte doch, im groben kann man seine Depression verstehen. Es ist sehr viel Arbeit, es dauert, es kostet viel, aber es ist möglich. Ich verstehe, wie es funktioniert, und ich verstehe warum. Okay, einige Details begreife ich bis heute nicht.

Ich habe sogar Abwehrstrategien, die hin und wieder funktionieren.

Dies ist ein sehr persönliches, ja gar rigoreses Buch. Ich berichte, wie es bei mir ist. Es sind meine privaten Erfahrungen. Ich hoffe, es langweilt nicht, es ist ja meins, meine Geschichte. Aber ich habe die Hoffnung, mit schonungsloser Ehrlichkeit andere Betroffene zu erreichen. Und wenn ich nur einen erreiche, dann ist es dieses Büchlein wert. Dann wäre sein Gefühl, – „Du bist nicht allein“, – mein Lohn.

Jeder der Depression erlebt, wird andere Erfahrungen haben. Es gibt so viele Formen, so viele Arten, so viele Varianten. Zudem ist Depression nie isoliert. Sie tritt immer vergemeinschaftet auf mit anderen psychischen Schwierigkeiten. Oft sind die nicht bewusst und werden es nie, aber es ist so. Depression ist ein Symptom, nicht die Ursache. Es mag einzelne Ausnahmen geben, aber bei mir und der Mehrheit meiner Depressions-Kollegen ist es nur Symptom. „Nur“ ist untertrieben, dieses „Nur“ treibt viele in den Tod.

Ich für meinen Teil kenne die Ursachen. Ich weiß ganz genau, was der Ursprung ist, woher es kommt bis ins Detail. Ich weiß sogar, wie ich die Ursache beseitigen könnte. Nur kann ich das leider nicht.

Jede Depression hat eine Geschichte, eine Vorgeschichte. Das kann die Genetik sein, oder anteilig die Genetik sein. Es gibt eine Depressions-Disposition erblich angelegt bei vielen. Da

sind ein paar Voreinstellungen auf „Wenn Krise, dann Depression“ gelegt.

Ursachen können bestimmte Entwicklungen sein, Ereignisse in der Kindheit, Traumata und/oder daraus sich ergebende Erschöpfung, Krankheit natürlich, Überforderung, Schicksalsschläge. Depression kann man lernen und vieles mehr.

Ich bleibe in diesem Buch bei mir, denn dieses Buch, beschreibt meinen Fall.

Die folgenden Kapitel sind einzelne Fetzen, Gedanken und Aspekte. Ich interpretiere und erkläre, wie ich das persönlich sehe in meinem Fall und auch wie ich es bei anderen beobachtet habe. Ich ziehe Erfahrungen anderer hinzu, wenn es eine logische Lücke füllt. Ich analysiere auch. Es sind private Gedanken. Es ist meine Konstruktion, die ich mir montiert habe, damit ich verstehen kann, was bei mir passiert. Das muss nicht richtig sein. Andere Meinungen sind erwünscht und erlaubt.

Nein, dies ist meine Sicht. So wurde und wird das von mir erlebt und so interpretiere ich es für mich!

Meine Hoffnung, meine Idee ist, das bringt dem Leser etwas. Es könnte erhellen, was bei Depression so im Dunklen liegt. Ich weiß, dass die klinische Sicht eine andere ist.

Medizinisch wird von Serotonin und anderen Stoffe gesprochen. Darum geht es hier nicht. Das können andere viel besser erklären als ich.

Auch habe ich Gefühle und Sequenzen in Phantasien gepackt. So personifiziere ich meine Depression gerne als Dämon. Bitte nicht missverstehen: Depression ist kein Dämon, der in Besitz nimmt und ausgetrieben werden muss. In diesem Text ist es ein Stilmittel, ein erdachtes Gegenüber. So soll der „Gegner“ greifbar werden, eine Figur, etwas mit Eigenschaft und Antrieb. Aber eine Depression ist in Wahrheit kein Dämon und kann auch nicht ausgetrieben werden.

Es gibt Menschen, die glauben so einen Unsinn und wollen den austreiben. Hilfe, was für ein Blödsinn!

## Sehnsucht bei flacher Atmung

Nein, hier ist der Dämon nur ein Bild; so wie eine Zielscheibe auf der Schießbahn kein echtes Ziel ist, sondern nur ein Piktogramm, auf das man zielen kann.

Werft mir also bitte nicht vor: „Aber das ist bei mir ganz anders!“ – natürlich ist es das. Du bist ja auch ein anderer Mensch. Oder: „Im Lehrbuch steht aber...“ – ja, steht da bestimmt.

Dieses Buch ist rein subjektiv. Dieses Buch ist ein Angebot an den Leser in meinen Fall als Beispiel zu schauen. Mehr nicht. Vielleicht ist es nicht einmal ein gutes Beispiel für Depression, aber es ist das Beste, das ich habe.

Und jetzt, hinein in den Treibsand der Depression. Es sind Zitate aus meinem Leben.

Sie sind nicht chronologisch. Ich musste mich entscheiden: Mache ich es in zeitlicher Reihenfolge oder mache ich es logisch. Ich habe mich für die Logik entschieden. Du sollst verstehen, wie was wovon wie bedingt und ich gestalte die Texte verschieden in Art und Stil. Der Clown in mir bemüht sich es locker und luftig und bunt erscheinen zu lassen. Es ist geschummelt und geschönt. Die Grundfarbe der Depression ist tristes, ausgewogenes, endloses Anthrazit.





# Innenwelt

Depression spielt sich im Wesentlichen im Innen ab, der inneren Welt. Deshalb wird dieser Abschnitt des Buches der größte.

Das, was innen passiert, ist das dicke Paket, aber natürlich ist es mit der äußeren Welt, der Umgebung, dem Leben und dem Drumherum verknüpft. Kaum trennen kann man das. Ich habe es trotzdem versucht, damit es übersichtlich bleibt.

Also zunächst: Die Innenwelt

# Treibsand

Dem Nichtdepressiven ist schwer zu vermitteln, wie Depression empfunden wird. Depression ist etwas Eigenes und dann wieder nicht. Trauer oder traurig reicht nicht aus. Zäh ist Depression auf jeden Fall und Niedergeschlagenheit ist ein Effekt. Aber, das ist es nicht. Es trifft nicht wirklich das Gefühl, denn es ist ein Bündel aus Gefühlen. Gleichzeitig ist es etwas Negativ-energetisches und etwas Körperliches. Ich versuche es mit einer Metapher:

Treibsand – Ein Depressiver befindet sich in einem Treibsandfeld. Es ist psychischer Treibsand. Die Psyche sinkt ein in zähen Brei. Genauer, wenn man es ganz genau betrachtet, wenn man viele Jahre Gelegenheit dazu hatte und es „ermeditiert“ hat, dann weiß man: Es ist der Körper, der einsinkt in das Gefühl und die Psyche folgt diesem Gefühl. Der Körper sinkt ein, erlebt etwas und die Psyche vollzieht die Bewegung verzweifelt mit und seufzt dazu.

Das ist wichtig zu verstehen! Depression ist etwas Körperliches! Sie sieht nur nicht so aus. Es fühlt sich nur nach Kopf an, als sei es nur der Geist, da die Psyche den Körper abschert. Sie kann das körperliche Gefühl nicht ertragen und blendet es aus. In Wahrheit löst der Körper es aus!

Deshalb: Hilfe deinem Körper, so hilfst du deinem Geist. Später mehr davon.

Treibsand ist kalt. In Filmen und Comics wird das falsch dargestellt und auch wird dort das Bild von heißer Wüste mit Treibsandfeldern verbreitet. Das ist Unsinn. Treibsand findet man an Küsten und Stränden der Polargebiete, gerne unterhalb von Gletschern. Treibsand ist mit Wasser übersättigter Sand einer bestimmten Korngröße.

Entgegen der landläufigen Meinung kann man in Treibsand nicht ertrinken bis überkopf. Das ist physikalisch unmöglich.

Das spezifische Gewicht des Sandes ist höher als das des Menschen oder eines Tieres. Daher sinkt er oder es maximal

bis zur Hüfte ein. Niemand versinkt gänzlich und erstickt im Treibsand, es fühlt sich nur anfangs so an.

So auch die Depression. Niemand stirbt an der Depression. Niemand erstickt oder der Körper stellt den Betrieb ein, weil da zu viel Depression ist. Nein, wenn, stirbt der Depressive an seiner Unfähigkeit sich zu befreien. Er stirbt an Erschöpfung. Besonders schnell sinkt man in Treibsand, wenn man sich dagegen wehrt. Auch bei der Depression ist das so. Die Metapher ist stimmig, auch mit dem Folgenden:

Es gibt Techniken sich aus Treibsand zu befreien, nur sinkt man sehr schnell neu wieder ein, was sehr deprimierend ist. Immer wieder, immer wieder, immer wieder und der Depressive weiß, dass er mit dem nächsten Schritt wieder einsinken wird. Sowohl im Sand wie auch in der Psyche.

So ist das Tückische die Erschöpfung. In Treibsandfeldern ist die Gefahr der Erschöpfungstod, nicht der Erstickungstod. Irgendwann kann Mensch oder Tier nicht mehr, gibt auf und stirbt. Auch droht Unterkühlung, denn die Umgebung und das Wasser sind kalt.

Im Treibsand, wie auch in der Depression, ist es kalt. Jeder Depressive ist einsam und alleine. Die anderen können einen nicht erreichen, vielleicht berühren, für einen kurzen Moment, ja das ist möglich, aber befreien muss der Depressive sich selbst. Gemeinsam im Treibsand mit anderen ist nur möglich, wenn man gemeinsam versinkt.

Andere können helfen, wenn man im Treibsand steckt. Aber dies gelingt ihnen nur, stehen sie selbst auf festem Grund. Stehen sie das nicht, sinken sie mit.

Meist noch selbst am Rand des Treibsandfeldes taumelnd, finden die Helfer meist den rettenden Weg zurück. Der Depressive aber nicht!

Depression ist für die Umstehenden, die Angehörigen, die Miterlebenden schrecklich zu erleben. Sie leiden mit, drohen mitgezogen zu werden, denn die Stimmung – nicht die Depression! – steckt an.

Der Depressive, der im Sand Versinkende, weiß das. Er spürt das alles, was ihn noch mehr verzweifeln lässt. Er fühlt sich schuldig, da er andere mit in sein Treibsandfeld zieht. Er

bräuchte doch nur zu gehen, Fuß vor Fuß zu setzen, es scheint so einfach. Er kann es aber nicht, denn er sinkt immer wieder ein und haftet fest.

Hilflos schauen die Zuschauer vom Rand aus zu, wie das Opfer in Sichtweite leidet, sich immer wieder zu befreien versucht und im schlimmsten Fall elend verreckt oder sich nicht mehr befreien will.

Das ist kaum zu ertragen. Denn:

„Jemanden zu lieben, der Depression hat, ist wie London. Es ist die tollste Stadt der Welt, aber es regnet jeden Tag“ – so ist es. Das hat Sophie Manleitner sehr schön gesagt. Das Zitat ist von ihr.

Depression ist ein Treibsandfeld. Es ist endlos und ohne Horizont. Die Metapher ist gut und trifft zu bis ins Detail.

Nur in der Ferne locken vielleicht Fels und sicherer Grund und hilflos kämpft man gegen etwas an, was immer wieder neu bremst und hemmt.

Da draußen stehen die anderen, stehen fest und kommen weiter und haben Freude und du versinkst und versinkst immer neu, erschöpfst dich oder erfrierst.

Depressive schauen, so sie sich unbeobachtet fühlen, immer nach unten, denn unten ist der Feind, unten die zähe, alles erschöpfende Gefahr, der Treibsand.

Wie jedem Erfrierendem wird ihm gegen Ende betörend heiß. Er denkt, ihm sei warm und kuschlig und schön und er will verweilen. Kurz vor dem Erfrierungstod ziehen sich Erfrierende aus, da der Körper suggeriert, ihm sei zu heiß, er würde gar brennen.

So auch der Depressive. Er empfindet es wohligh warm in seinem eiskalten Sumpf. Er will verbleiben und lehnt alles Wärmende, jede Zuwendung ab. Nur wenigen Depressiven gelingt es, das emotionale Fenster zu anderen Menschen offen zu halten, dann meistens nur zu einer besonderen Person.

An dieser Stelle: So du einem Betroffenen helfen willst, dann dort, an dieser Stelle. Wärme ihn, wende dich ihm zu, auch wenn er die Wärme ablehnt. Er ist ein Erfrierender, der sich