

Willibert Pauels mit Leo G. Linder

# Wenn dir das Lachen vergeht

Wie ich meine Depression überwunden habe

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Genehmigte Taschenbuchausgabe von  
»Wenn dir das Lachen vergeht: Wie ich meine Depression überwunden habe«  
© Gütersloher Verlagshaus 2015

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf  
Umschlagmotiv: © ChrisGorgio / GettyImages, © Annandistock / Getty Images

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-03448-0  
ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-83270-3

# Inhalt

Der erste Auftritt des schwarzen Hundes Oder: Scheiß Doktor Sauerbruch! . . . . .	9
Die Wandlungsfähigkeit des schwarzen Hundes Oder: In einem Raum mit verspiegelten Fenstern . . . . .	15
Warum die heilige Teresa bei Schwermut vom Beten abrät Oder: Ach, es hilft alles nichts . . . . .	24
Von Menschen, die dummerweise keinen Filter haben Oder: Mondo piccolo . . . . .	33
Mein Weg in die Klinik Oder: Der schwarze Hund greift an . . . . .	42
Die biologischen Ursachen einer Depression Oder: Wenn die Botenstoffe verrücktspielen . . . . .	52
Patentante Änni und ein Loblied auf meine Klinik Oder: In der Psychiatrie ist es schön . . . . .	59
Der entscheidende Punkt für meinen Arzt Oder: Ist der Karneval an allem schuld? . . . . .	68
Der Arbeitstag eines Clowns Oder: In einer Stunde steht mein Fahrer vor der Tür . . . . .	79

Ein Wunder geschieht	
Oder: Die Wende .....	88
Der Beginn meiner Karriere als Pappnase	
Oder: »Dreistes Studentlein stiehlt Profi die Schau« .....	95
Hin zum karnevalistischen Olymp	
Oder: Aufnahmeprüfung bestanden .....	107
Prominente Leidensgenossen	
Oder: Als wäre ich ein Galeerensklave ... ..	114
Der Satz eines 2000 Jahre alten Philosophen	
Oder: Was ich von Herrn Epiktet lernte .....	127
Eine Zahnlücke, ein Papst und ein Teppich	
Oder: Jeder guckt hin, alle finden mich hässlich .....	135
Mein wunderbarer Vater	
Oder: Drachen darf man nicht töten .....	144
Hat meine Depression etwas mit meinem Glauben zu tun?	
Oder: Wer einen Engel erzwingen will, erschafft eine Bestie .....	155
Eine Auseinandersetzung mit meinen atheistischen Freunden	
Oder: Ein Staubkorn, verloren im sinnlosen Tanz der Atome	165
Märchen und Gedichte	
Oder: Die wahren Weltgeschichten .....	176
Lassen sich Kirche und Karneval vereinbaren?	
Oder: Das große Entweder-oder .....	186

Es gibt keine politisch korrekten Witze	
Oder: Ich bin so froh, dass ich nicht evangelisch bin . . . .	196
Erinnerungen an einen guten Freund und außergewöhnlichen Menschen	
Oder: Eine Nacht mit Marc Aurel . . . . .	206
Die Lehre des Herrn Epiktet aufs Leben angewendet	
Oder: Die Welt im Licht der Hoffnung . . . . .	216
Was hat Winnetou mit Theologie zu tun?	
Oder: Der Fels des Atheismus . . . . .	225
Ein bisschen Kabarett zum Schluss	
Oder: Heidewitzka, Herr Kapitän . . . . .	237
Epilog von Dr. Martin Köhne . . . . .	253

## Wichtiger Hinweis

Dieses Buch handelt von einer Depression. Von meiner Depression. Es ist also kein wissenschaftliches Fachbuch. Es erzählt meine Geschichte, es spiegelt meine persönlichen Gedanken und Erlebnisse wider.

Wenn Sie selbst zu den Betroffenen gehören, werden Sie wahrscheinlich einiges wiedererkennen. Anderes wird mit Ihren Erfahrungen vielleicht nicht übereinstimmen. Lassen Sie sich dadurch nicht beirren. Die Depression hat viele Gesichter, sie kann sich auf unterschiedlichste Art auswirken. Ich kann hier nur schildern, was ich erlebt, gefühlt und erlitten habe; ich kann nur weitergeben, was meine behandelnden Ärzte mir erklärt haben.

Nichtsdestoweniger glaube ich, dass ich kein Ausnahmefall bin. Wer je Bekanntschaft mit der Depression gemacht hat, wird mir auf meinem Weg in die Depression folgen können; er wird sich mir auf meinem Rückweg von der Dunkelheit ins Licht gewiss auch gern anschließen wollen. Ich werde also das tun, was mir am meisten liegt: erzählen. Und vielleicht versteht man am Ende sogar, wie ein trauriger Clown ein fröhlicher Christ sein kann – oder ein trauriger Christ ein fröhlicher Clown.

*Ihr Willibert Pauels*

# Der erste Auftritt des schwarzen Hundes

Oder: Scheiß Doktor Sauerbruch!

Ein wiederkehrendes Märchenmotiv ist die dreizehnte Fee, die unheimliche, die böse. Und stets spielt sich die Sache so ab: Einem Königspaar wird ein Kind geboren. Zur Feier des glücklichen Tags sollen im Schloss zwölf Feen bewirtet werden. Zwar leben im Reich des Königs dreizehn Feen, aber die Gedecke reichen nur für zwölf – eine hat das Nachsehen.

Die zwölf geladenen Feen treffen ein. Nacheinander treten sie an die Wiege des Neugeborenen und beschenken es; jede vermach ihm ein besonderes Talent. Da geht die Tür erneut auf, ein kalter Luftzug weht herein, und die dreizehnte Fee steht im Zimmer. Auch sie tritt an die Wiege heran, auch sie hat ein Geschenk dabei, aber dieses Geschenk ist ein Fluch.

Mir hat die dreizehnte Fee den schwarzen Hund in die Wiege gelegt.

Den schwarzen Hund, so nenne ich meine Depression. Aber – um es gleich zu sagen: Erfunden habe ich ihn nicht. Erfunden hat ihn der englische Dichter Samuel Johnson im 18. Jahrhundert, ein Mann, der zeitlebens gegen die Schwermut ankämpfte – also depressiv war. Seither geht er um, dieser Höllenhund, und wem er sich anschließt, dem ist er treu. Mir ist er fast fünfzig Jahre lang nicht von der Seite gewichen. Oft war von ihm nur ein ent-

ferntes Knurren zu hören, aber von Zeit zu Zeit heulte er auf, dann sprang er mich an und warf mich zu Boden.

Als er sich das erste Mal auf mich stürzte, war ich zehn. Ich erinnere mich gut.

Sechzigerjahre. Im Fernsehen läuft ein alter UFA-Film über den berühmten Arzt Dr. Sauerbruch. Wie in jedem Ärztefilm geht es in den spannendsten Szenen um Leben und Tod. In Schwarz-Weiß sind sie noch eindrucksvoller. Die UFA-Regisseure sind Meister des düsteren, expressionistischen Stils, der dramatischen Licht-und-Schatten-Effekte, dazu die weit aufgerissenen Augen der Darsteller ... Und dann folgende Szene: Dr. Sauerbruch wird spät abends, in einer sturmdurchpeitschten Nacht, ans Bett eines prominenten Patienten gerufen. War es Reichspräsident von Hindenburg? – Ich weiß es nicht mehr. Eine Berühmtheit jedenfalls, sterbenskrank, und Sauerbruch tritt ans Bett dieses Mannes. Der schlägt die Augen auf, erkennt seinen Arzt und fragt mit matter Stimme:

»Mein Freund, ist Gevatter Hein schon im Zimmer?« Worauf Dr. Sauerbruch mit ernster Miene entgegnet: »Im Zimmer noch nicht. Aber er geht schon ums Haus ...«

»Schlaf gut, Willibert.«

Wie jeden Abend deckt meine Mama mich zu. Dann das Abendgebet: »Heiliger Schutzengel mein, lass mich dir anbefohlen sein ...« Sie streicht mir übers Haar, sie gibt mir einen Kuss und ich sinke bald in den Schlaf.

Irgendwann in der Nacht wache ich auf, und da geschieht es: Aus der Dunkelheit springt mich der schwarze Hund an. Ein Gefühl hoffnungsloser Verlorenheit und panischer Angst. Ich weine. Ich schreie. Licht flammt im Zimmer auf. Mein Vater ist aus dem elterlichen Schlafzimmer herübergekommen.



»Willibert, hast du schlecht geträumt?«

»Nein.«

»Was ist denn?«

»Ich habe so Angst.«

»Wovor hast du Angst?«

»Doktor Sauerbruch.«

»Aha. Du sollst auch nicht immer diese Filme sehen. Dafür bist du noch zu jung.«

Er geht und lässt das Licht brennen. Aber die Angst bleibt. Die Verstörung bleibt. Ich liege wach, bis unruhiger Schlaf mir die Augen schließt.

In der zweiten Nacht dasselbe – Weinen, Schreie, Panik. Und in der dritten Nacht wieder. Diesmal reißt mein Vater die Tür auf, steht mit zerzaustem Haar in seinem Schlafanzug im Zimmer und brüllt bloß: »Scheiß Doktor Sauerbruch!«

Was ja schon wieder komisch ist. Ich habe meinen Zustand jedenfalls gleich mit diesem Film in Verbindung gebracht. »Gevatter Hein« – allein diese Umschreibung für den Tod, so vertraulich und gleichzeitig grausig! Dazu die Vorstellung, dass dich der Sensenmann holt, dass er bereits ums nächtliche Haus streicht, dass er womöglich bald vor dir steht und mit seinem kalten Atem dein Lebenslicht ausbläst ... Das wird der Auslöser für meine Panik gewesen sein.

Aber die Ursache war es nicht.

Für meinen Vater stand fest: »Der Junge hat zu viel Fantasie.« Und es stimmt, ich bin sehr fantasiebegabt. Wenn mir eine spannende Geschichte serviert wird, sei es in einem Buch, sei es in einem Film, zieht es mich ins Geschehen rein. Für mich gibt es keine solide Absperrung zwischen Wirklichkeit und Fantasie. Da geht es mir wie Bastian Balthasar Bux aus Michael Endes *Un-*

*endlicher Geschichte*, der das Land Phantasien nur deshalb retten kann, weil er sich von der Erzählung, die er gerade liest, buchstäblich aufsaugen lässt. Und richtig ist auch: Der Sauerbruchfilm war für einen kleinen Jungen wie mich starker Tobak. Da ging es um das Dramatischste, was ein Mensch aushalten muss, die Begegnung mit dem Tod – nur zu begreiflich, dass ich aufgewühlt war. Aber genauso wahr ist: Der schwarze Hund war immer schon da. Die dreizehnte Fee hatte ihn mir in die Wiege gelegt, und seither wartete er auf seine Stunde.

Das, wovon ich rede, ist keine gelegentliche Niedergeschlagenheit. Keine momentane Phase der Verzweiflung. Kein vorübergehendes Leiden an sich selbst oder der Welt. Ich rede von einer Veranlagung, einer depressiven seelischen Grundstruktur. Ich rede von einem aufgewühlten Meer der Angst, in das ich jederzeit stürzen kann, mitten im größten Trubel, und dem Gefühl, darin zu versinken, zu ertrinken. Und selbst heute, wo ich sagen würde: Willibert, du bist geheilt, du hast die rettende Insel erreicht ... selbst heute ist es so: Ich wache morgens auf – und fühle mich dem neuen Tag nicht gewachsen.

Nicht dass ich ein Morgenmuffel wäre, der erst auf Trab kommen muss. Ich wäre froh, wenn es nur Schwunglosigkeit wäre. Aber es ist weitaus schlimmer. Es geht auch über das Gefühl hinaus: Ich weiß nicht, wofür ich aufstehen soll. Es ist ein regelrechtes Erschrecken. Im selben Augenblick, in dem ich die Augen aufschlage und mir meiner Selbst bewusst werde, befällt mich Panik. Da kommen alle möglichen Ängste angekrochen. Da stellt sich diese furchtbare Beklemmung wieder ein. Zwar nicht mehr als zähnefletschender schwarzer Höllenhund, aber immer noch als fieser, wütender Kläffer, groß genug, um mich

davon zu überzeugen: Das wird heute ein ganz schlimmer Tag. Derart verstört ist es schon eine kaum zu bewältigende Aufgabe, mich anzuziehen. Und wenn jetzt jemand fragen würde: Ja, was ist denn so Schlimmes an diesem Tag? Dann müsste ich antworten: Nichts. Gar nichts. Keine Unannehmlichkeit erwartet mich, nichts und niemand setzt mich unter Druck. Kein Ungemach weit und breit.

Grundlose Angst. Völlig irrational. So war es immer, seitdem ich mich erinnern kann. Und doch ist alles anders geworden.

Verglichen mit dem, was ich in der Vergangenheit erlebt habe, sind meine Morgendepressionen heute harmlos. Das sind nur noch schwache Ausläufer meiner früheren Depression. Wer diesen Zustand nicht kennt, wäre entsetzt, und natürlich ist er auch für mich nicht schön, aber da ich ihn in seiner schwärzesten Ausführung kenne ... Vor allem aber: Dieser Zustand hält nicht an. Wenn ich mich aufrappele, weil ich raus muss, weil ich einen Termin habe, dauert es keine fünf Minuten und die Panik verfliegt. Aber Morgen für Morgen ist es dasselbe. Erst das erschrockene Aufseufzen und die bange Frage: Was ist denn mit *dir* los? Wo kommt denn diese Niedergeschlagenheit her? Und dann die wundersame Erfahrung: Das Gespenst der Depression löst sich von einem Augenblick auf den anderen in Morgenluft auf.

Gottlob kann ich auch wieder schlafen. Selbst wenn ich nachts aufwachen sollte, fühle ich mich in Morpheus' Armen geborgen und sage nur kurz zu mir: Hallo, da bist du ja, mein Freund. Komm, wir pennen noch ein bisschen weiter ... Ich gehe sogar froh und zuversichtlich zu Bett, obwohl ich weiß: In der Frühe erwarten mich wieder meine panischen fünf Minuten. Aber das stört mich in diesem Moment gar nicht. Damit kann ich leben.

Nun, wahrscheinlich ist er nicht vollständig besiegt, der schwarze Hund. Aber zumindest ist er eingefangen und eingesperrt. Ganz los werde ich ihn wohl nie werden. Trotzdem fühle ich mich heute unendlich erleichtert, wie erlöst. Wie das kommt? Eines Tages, es war im August 2012, habe ich meinen Koffer gepackt und bin in die Psychiatrie gegangen. In die Klapsmühle, wenn Sie so wollen. Die Irrenanstalt. Die Klapse. Wo keiner landen will. Weil jeder weiß, was auf ihn zukommt, nämlich Türen ohne Klinken, Fenster, die sich nicht öffnen lassen, kräftige Männer, die schon mit der Zwangsjacke warten, Elektroschocks womöglich. *Einer flog über das Kuckucksnest*. Seither wissen wir Bescheid: In der Psychiatrie wirst du weggesperrt, gegen deinen Willen mit Medikamenten vollgepumpt und ruhiggestellt, bis deine Persönlichkeit zerfällt. Wenn du die Klappe je wieder verlassen solltest, bist du auf jeden Fall ein anderer, voraussichtlich ein dumpfes, verstörtes Wesen. Und vermutlich war dieser Ruf in früheren Zeiten wohlverdient.

Aber heute ist er es nicht mehr.

Jahre-, jahrzehntelang hat man als Depressiver geglaubt, nichts und niemand könne einem helfen – und dann macht man die Erfahrung, dass doch etwas hilft. Ich jedenfalls habe, als ich mein Zimmer in der Psychiatrie bezog, mit einer ungemein segensreichen Einrichtung Bekanntschaft gemacht. Mich in die Obhut der Ärzte dort zu begeben, war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Davon will ich in diesem Buch berichten. Von meinen Erfahrungen mit der Depression – und mit dem Ort, an dem einem wie mir geholfen wird. Und außerdem natürlich von Karneval und Kirche, von Humor und Glauben. Denn dies alles gehört bei mir zusammen.

# Die Wandlungsfähigkeit des schwarzen Hundes

Oder: In einem Raum mit verspiegelten Fenstern

Wie fühlt sich eine Depression an? Was erlebt einer, der das finstere Tal der Depression durchwandert?

Ja, damit beginnen die Schwierigkeiten schon.

Ein Psychiater sagte mir einmal: »Es ist schon fast tragisch ... Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit Patienten, die an schwersten Depressionen leiden. Ich weiß aber gar nicht, wie sich Depressionen anfühlen, weil ich Gott sei Dank nie eine Depression gehabt habe. Wie würden Sie es beschreiben?«

Schwierigkeit Nr. 1 mithin: Da hat einer tagtäglich mit Depressionen zu tun, kann ihren Ursachen auf den Grund gehen, kann auch Abhilfe schaffen – aber was diese Menschen durchmachen, ist ihm letzten Endes ein Rätsel. So wie jedem anderen, der von Depressionen verschont bleibt. Aber so ist es. Wer diesen Zustand nicht kennt, kann sich unmöglich hineinversetzen. Er wird nie verstehen, was im Kopf eines Depressiven vorgeht.

Und Schwierigkeit Nr. 2: Als Depressiver würde man seinen Zustand am liebsten geheim halten. Man mag nicht drüber reden, und man kann es womöglich auch gar nicht. Man befindet sich schließlich selbst in Erklärungsnot – wie soll man da einem anderen erklären, was gerade mit einem los ist? Dem Betroffenen fehlen schlicht die Worte für eine Erfahrung, die andere zu ih-

rem Glück nie gemacht haben. Ganz abgesehen davon, dass sich die wenigsten in dieser jämmerlichen Verfassung der Öffentlichkeit – oder gar ihrem Freundeskreis – mitteilen wollen.

Schauen Sie: Wer eine Depression durchmacht, erlebt sie buchstäblich als Persönlichkeitszerstörung. Er hat jedenfalls nicht mehr die Kraft, seine bisherige Rolle in der Gesellschaft zu spielen – die des humorvollen Kumpels zum Beispiel, die des aufmerksamen Freundes oder die des allseits geschätzten Kollegen. Er kommt sich in diesem Zustand wie ein blasser Schatten seiner selbst vor, und das heißt: Er erkennt sich selbst nicht wieder. Begreiflicherweise will niemand vor seinen Mitmenschen ein derart jammervolles Bild abgeben. Man möchte, wenn die Depression endlich vorbei ist, auch nicht daran erinnert werden. Niemand soll sich erinnern. Wie Mehltau überzieht die Scham den ganzen Komplex der Depression. Je weniger die anderen also mitkriegen und wissen, desto besser. Schon deshalb folgt aus der Depression der Rückzug. Der Rückzug und das Verstummen.

Dazu kommt – Schwierigkeit Nr. 3 – eine weitverbreitete Abwehrreaktion. Gehört man womöglich in die Psychiatrie? Ist man am Ende reif für die Klapsmühle? Um Himmels willen – nein. Niemals. Man ist doch nicht verrückt ... Alles in einem sträubt sich gegen diesen Gedanken – was durchaus verständlich ist. Wer in die Klapse muss, gerät ja immer noch leicht in den Ruf des Ausgestoßenen oder des bemitleidenswerten Versagers. Und die Irrenanstalten haben ihrerseits in der Vergangenheit oft wirklich kein ruhmreiches Bild abgegeben. Die Vorgeschichte der Psychiatrie ist schauerlich. Also am besten diesen ganzen Bereich mit Schweigen übergehen und sich äußerstenfalls nicht einmal selbst eingestehen, wie elend man dran ist, bevor sie dich womöglich einweisen und mit Psychopharmaka vollstopfen.