

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Willibert Pavels
mit Leo G. Linder

Wenn dir das Lachen vergeht

Wie ich meine Depression
überwunden habe

Gütersloher Verlagshaus

Inhalt

Wichtiger Hinweis 9

1. Der erste Auftritt des schwarzen Hundes oder:
Scheiß Doktor Sauerbruch! 11
2. Die Wandlungsfähigkeit des schwarzen Hundes oder:
In einem Raum mit verspiegelten Fenstern 17
3. Warum die heilige Teresa bei Schwermut vom
Beten abrät oder:
Ach, es hilft alles nichts 26
4. Von Menschen, die dummerweise keinen Filter
haben oder:
Mondo piccolo 35
5. Mein Weg in die Klinik oder:
Der schwarze Hund greift an 44
6. Die biologischen Ursachen einer Depression oder:
Wenn die Botenstoffe verrückt spielen 53
7. Patentante Änni und ein Loblied auf meine
Klinik oder:
In der Psychiatrie ist es schön 60
8. Der entscheidende Punkt für meinen Arzt oder:
Ist der Karneval an allem schuld? 69

9. Der Arbeitstag eines Clowns oder:
In einer Stunde steht mein Fahrer vor der Tür 80
10. Ein Wunder geschieht oder:
Die Wende 88
11. Der Beginn meiner Karriere als Pappnase oder:
Dreistes Studentlein stiehlt Profi die Schau 94
12. Hin zum karnevalistischen Olymp oder:
Aufnahmeprüfung bestanden 106
13. Prominente Leidensgenossen oder:
Als wäre ich ein Galeerensklave ... 113
14. Der Satz eines 2.000 Jahre alten
Philosophen oder:
Was ich von Herrn Epiktet lernte 126
15. Eine Zahnücke, ein Papst und ein Teppich oder:
Jeder guckt hin, alle finden mich hässlich 134
16. Mein wunderbarer Vater oder:
Drachen darf man nicht töten 143
17. Hat meine Depression etwas mit meinem
Glauben zu tun? oder:
Wer einen Engel erzwingen will, erschafft
eine Bestie 153
18. Eine Auseinandersetzung mit meinen atheistischen
Freunden oder:
Ein Staubkorn, verloren im sinnlosen Tanz
der Atome 163

19. Märchen und Gedichte oder:
Die wahren Weltgeschichten 174
20. Lassen sich Kirche und Karneval vereinbaren? oder:
Das große Entweder-Oder 183
21. Es gibt keine politisch korrekten Witze oder:
Ich bin so froh, dass ich nicht evangelisch bin 192
22. Erinnerungen an einen guten Freund und
außergewöhnlichen Menschen oder:
Eine Nacht mit Marc Aurel 203
23. Die Lehre des Herrn Epiktet aufs Leben
angewendet oder:
Die Welt im Licht der Hoffnung 213
24. Was hat Winnetou mit Theologie zu tun? oder:
Der Fels des Atheismus 222
25. Ein bisschen Kabarett zum Schluss oder:
Heidewitzka, Herr Kapitän 234
- Epilog (Dr. Martin Köhne) 251

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

1. 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 vermacht 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 entferntes 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 Arztfilm 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 hab 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 *Unendliche Geschichte*, der das Land Phantásien 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.

2. 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 Opfer einer Depression 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 Er-

fahrung, die andere zu ihrem 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, je weniger sie wissen, desto besser. Schon deshalb folgt aus der Depression der Rückzug. Der Rückzug und das Verstummen.

Dazu kommt – Schwierigkeit Nr. 3 – eine weit verbreitete 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.

Und Schwierigkeit Nr. 4: Depression ist uncool. Depression bedeutet ja: Schluss und Aus mit easy going. Damit passt sie einfach nicht zu unserer Spaß-Gesellschaft aus lauter strahlenden Erfolgsmenschen, nicht zur besinnungslosen Betriebsamkeit von Leuten, die alle davon träumen, die Nummer eins zu sein. Jemand, der lustlos rumhängt, fällt unangenehm aus dem Rahmen. Der funktioniert nicht mehr, der stört nur noch. Also lieber über den Hexenkessel im eigenen Inneren Stillschweigen bewahren und stumm leiden.

Es gibt aber noch eine tiefere Ursache des Verstummens.

Denn die Depression stürzt einen Menschen in den Abgrund der Sinnlosigkeit. Nicht in jedem Fall, aber in ihrer schwersten Form gibt die Depression einen Vorgeschmack auf die Hölle, also auf ein Dasein ohne jeden Sinn. In dieser Welt bist du überflüssig, da führst du eine vollständig sinn- und nutzlose Existenz. Aus allen Zusammenhängen herausgerissen, aus allen seelischen Sicherungssystemen herausgefallen, findest du dich in einem Kerker wieder, der jede Hoffnung auf einen Ausbruch erstickt. In diesem Kerker bist du allein. Du bist einsam. Kein Laut dringt herein. Kein Lichtstrahl erreicht dich dort. Es ist dunkel, es ist still, und in deiner Brust tobt die Angst, in deinem Kopf jagen sich die brennenden Fragen: Was – bedeutet das alles? Wie – bin ich hier hineingeraten? Warum – hat es mich getroffen? Wozu – soll ich jetzt noch weiterleben?

Eine schwere Depression ist die Erfahrung des Nichts. Die Abwesenheit von allem, was dich mit der Welt verbindet. Die Unfähigkeit, mit deiner Umgebung Kontakt aufzunehmen. Die Unmöglichkeit, dich in dieser Welt und unter den Menschen beheimatet zu fühlen. Die Depression enturzelt dich gewissermaßen, sie reißt dich aus dem Mutterboden heraus, aus dem deine Seele ihre Zuversicht und

ihren Lebensmut saugt. Oder, kurz gesagt: Wer unter einer solchen Depression leidet, fühlt sich in diesem Leben fehl am Platz. Und treibt in dem Meer aus Angst, das unser Leben von allen Seiten umgibt wie der Ozean die Erdscheibe auf alten Weltkarten.

So war es jedenfalls bei mir. Die schwerste Form der Depression ist mir gottlob erspart geblieben – andere sind noch übler dran, als ich es war –, aber ich kenne die Angst, die Sinnlosigkeit, die Ausweglosigkeit. Wobei sich der schwarze Hund jedem, den er anspringt, in unterschiedlicher Gestalt zeigt. Meiner hat immer wieder die Form von Panikattacken und dem Gefühl tiefster Niedergeschlagenheit angenommen.

Am ehesten lässt sich meine Erfahrung vielleicht nachvollziehen, wenn ich sie mit Alpträumen vergleiche. Alpträume kennt jeder, und keiner würde bestreiten, dass sie heftige Angstgefühle auslösen. Doch Alpträume enden. Sie enden damit, dass der Träumende schweißgebadet erwacht, einen Moment verwirrt umherschaut und dann mit größter Erleichterung feststellt: Gott sei dank – es war bloß ein Traum ... Nun, meine Panikattacken sind wie Alpträume, die nach dem Aufwachen weitergehen. Die gegen das Licht der Nachttischlampe oder der Morgensonne immun sind. Die ein Eigenleben führen, das unabhängig vom Zustand meines Bewusstseins ist.

Doch wie gesagt, der schwarze Hund ist wandlungsfähig. Freundlicherweise richtet er sich auch immer ein bisschen nach der Persönlichkeit dessen, den er anspringt. Mich beispielsweise hat er nie zum Verstummen gebracht. Ich habe mich zu keiner Zeit gescheut, offen über meine Depression zu sprechen; selbst in den schwärzesten Stunden hatte ich kein Problem, mich mitzuteilen. Wie's aussieht, liegt mir das Verstummen nicht ...

Also, die Symptome sind vielfältig, und sie können einzeln oder auch alle zugleich auftreten. Beim einen herrscht in diesem Zustand vielleicht abgrundtiefe Traurigkeit vor, beim anderen stille Verzweiflung, beim dritten dauernde innere Unruhe, und dem vierten schlägt es womöglich ein Leben lang das Lachen wie das Weinen. Auch zu Wahnvorstellungen kann es kommen – dem Wahn zu verarmen beispielsweise, obwohl nichts darauf hindeutet, dem Wahn, schwere Schuld auf sich geladen zu haben, oder dem Wahn, unheilbar krank zu sein. Und gelegentlich stellen sich sogar körperliche Symptome ein. Von Mitpatienten in der Klinik bekam ich zum Beispiel zu hören: »Ich hatte starke Schmerzen in der Herzgegend, aber der Arzt war ratlos, der fand nichts.« Oder: »Ich hatte ständig unerklärliche Schmerzen im Bein, kein Arzt konnte mir helfen.« Und zunächst hatte natürlich keiner dieser Mitpatienten etwas von einer Depression wissen wollen. »Ich bin doch nicht bekloppt«, war die übliche Reaktion gewesen. Aber – Depressionen sind einfallsreich. Sie können sich tatsächlich auch auf dem Umweg über den Körper Gehör verschaffen, und nur ein Arzt kann diese Zeichen deuten.

Gemeinsam hingegen ist allen Formen der Depression die Antriebslosigkeit. In jedem Fall gehört es zum Krankheitsbild, dass du dich in dich selbst verkriechst. Du verkapselst dich, du verlässt womöglich dein Bett nicht mehr, du ziehst dir buchstäblich die Bettdecke über den Kopf, und im Extremfall kann die Antriebslosigkeit so weit gehen, dass ein Betroffener zu verdursten droht, weil es nicht einmal der rasende Durst mit der lähmenden Kraft der Depression aufnehmen kann. Das Schlimmste aller Symptome aber ist der Suizidwunsch, wenn dir die Vorstellung, mit dieser inneren Qual weiterleben zu müssen, unerträglicher erscheint als die Vorstellung, deinem Leben ein Ende zu setzen. So sagte mir jemand, den es immer wieder ganz schwer erwischte: »Ich habe es dann

mit langen Waldspaziergängen versucht, aber ohne jeden Erfolg, weil ich mir bloß überlegte: An welchem Baum hängst du dich auf?«

Diesen Punkt habe ich nie erreicht, aber oft genug konnte ich diesen Wunsch verstehen. Denn die Phasen schwerer Depression sind wie nicht gelebtes Leben, von dem der Abschied in den dunkelsten Augenblicken leicht zu fallen scheint.

Wenn einen in dieser Verfassung vielleicht etwas trösten kann, dann berühmte Leidensgenossen. Imaginäre Weggefährten durch das finstere Tal der Depression. Menschen, die einen blind verstanden hätten, wenn man einander begegnet wäre; von denen man sich auch über den Abgrund von Jahrhunderten hinweg verstanden fühlt. Mir jedenfalls ging es so.

Ich werde es sicher noch häufiger sagen, und ich sage es hier zum ersten Mal: Für mich war es eine kleine Offenbarung, als ich erfuhr, dass Goethe, unser Johann Wolfgang von Goethe, an Depressionen litt. Das lässt sich aus seinen Briefen herauslesen, dafür finden sich auch Anzeichen im *Faust*. Hätte er sonst so poetisch treffende Worte für den Grübelzwang gefunden, der jeden Betroffenen quält? »Weh, weh, wär' ich die Gedanken los, die mich hinüber und herüber treiben«, heißt es an einer Stelle im *Faust*, und an anderer, in grausiger Anschaulichkeit: »Ihr naht euch wieder, schwankende Gestalten ...«

Ja, wär' ich die Gedanken los ... Die Ängste kommen ja auf Gedanken angeritten. Es schnürt dir die Kehle zu, und schon schrillt die Alarmsirene, schon dreht sich das Blaulicht in deinem Kopf, und im selben Moment setzt das Grübeln ein: Wie kommt das?, fragst du dich. Woran liegt es? Was mache ich jetzt? Wie komme ich da wieder raus ...? Diese Gedanken sind schwarze Gedanken, und sie jagen dich von einer Kerkerecke in die andere, wo du überall gegen Mauern stößt,

und irgendwann drehen sie sich nur noch wie toll im Kreis. Grübelzwang. So spielt sich das Denken im Kerker der Sinnlosigkeit ab. Es macht dich wahnsinnig.

Und die »schwankenden Gestalten«?

Ich muss bei ihnen an die »Dementoren« in den Harry-Potter-Büchern denken. In schwarze Kapuzenmäntel gehüllt, gleiten sie geräuschlos heran. Wesen, die dir die Seele ausaugen. Du kennst sie, und du erschrickst. Denn diese Wesen nähern sich *wieder*, und auf das »wieder« kommt es an. Man stelle sich den Satz ohne dieses Wörtchen vor – in dem Fall würde es fast nach Abenteuer klingen, da könnte man glatt sagen: Na, schauen wir doch mal, was es mit diesen schwankenden Gestalten auf sich hat, wer sich wohl unter diesen Kapuzen verbirgt ... Aber nein, diese Gestalten nähern sich nicht zum ersten Mal. Sie nähern sich zum wiederholten Mal, es sind Wiedergänger, und aus bitterer Erfahrung weißt du: Sie bringen dich in ihre Gewalt. Sie werden über dich herrschen. Und ihre Macht ist absolut.

Zweimal, im *Faust* und bei *Harry Potter*, habe ich genial beschrieben gefunden, was das Wesen einer Depression in seinem innersten Kern ausmacht, nämlich der Grübelzwang und das Gefühl der Ausweglosigkeit. Und dieses Gefühl, also die völlige Hoffnungslosigkeit, ist vielleicht das Unbegreiflichste und, aus professioneller Sicht, Faszinierendste an der Depression, so, wie ich sie empfunden habe.

Ich will hier einmal zitieren, was mir ein Psychiater aus seiner Praxis dazu erzählt hat. Er sagte: Es gibt Patienten, die immer wiederkommen. Zwischenzeitlich ging es ihnen gut, aber dann ist es wieder so weit, die Depression ist zurückgekehrt, sie suchen mich also erneut auf, und im Aufnahmegespräch kommt es zu folgendem Dialog:

Patient: »Herr Doktor, diesmal komme ich da nicht mehr raus.«

Psychiater: »Aber Sie wissen doch, dass man aus einer Depression herausfinden kann. Sie haben es doch schon dreier-, viermal selbst erlebt.«

Patient: »Ja, aber diesmal nicht. Diesmal besteht keine Hoffnung auf Besserung mehr ...«

Mit anderen Worten: Diese Patienten sind felsenfest davon überzeugt, für den Rest ihres Lebens im dunklen Kellerloch der Depression ausharren zu müssen. Egal, wie oft sie diesem Loch schon entkommen sind – diesmal wird es nicht gelingen. Ich kenne das. Jeder, der eine Depression erlebt hat, kennt das. Du suchst den Schalter, mit dem sich der Grübelzwang abstellen lässt, aber du findest ihn nicht. Aus dem Reich der Dementoren gibt es kein Entrinnen. Alle Gewissheiten hast du verloren, bis auf die eine: dass du verloren bist. Dass du dazu verdammt bist, bis zum Ende deiner Tage durch ein eisiges, nachtschwarzes Universum zu taumeln, Lichtjahre entfernt von jedem irdischen Glück. Ich kenne das zur Genüge, und selbst heute geht es mir noch so, in den besagten fünf panischen Minuten nach dem Aufwachen. Ich kann mir dann nicht einreden: Bleib ruhig, Willibert, in fünf Minuten freust du dich wieder. Das kauft mir meine Seele nicht ab. Nie glaube ich, wenn ich aufwache, dass meine Depression im Handumdrehen vorbei sein wird. Ich zwingen mich dann aufzustehen, und fünf Minuten später ist es auch tatsächlich so, als wäre nichts gewesen. Doch solange ich drinstecke, frage ich mich, und zwar jedes Mal aufs Neue: Wie hast du je geschafft, da rauszukommen? Für die Dauer von lächerlichen fünf Minuten erscheint es mir unmöglich.

In ihrer akuten Phase lehrt einen diese Krankheit nichts, sie beschenkt einen mit keiner wertvollen Erfahrung, man möchte nur, dass sie aufhört, und gleichzeitig ist man überzeugt, ihr ein ewiges Bleiberecht einräumen zu müssen.

Wahnsinn. Aber vielleicht wenigstens halbwegs nachvollziehbar, wenn man folgenden Vergleich heranzieht:

Stell dir vor, du befindest dich in einem unbekanntem Raum. Du gehst ans Fenster, du willst hinausschauen, doch statt einer Scheibe ist da ein Spiegel. Alle Fenster dieses Raums sind Spiegel. Jeder Versuch, dir ein Bild von der Außenwelt zu machen, wirft dich auf dich selbst zurück, und nie siehst du in diesen Fenstern etwas anderes als das eigene Gesicht mit den schreckgeweiteten Augen und der schwarzen Höhle eines aufgerissenen Mundes, wie wir es von Edvard Munchs berühmtem Gemälde *Der Schrei* kennen.

So fühlte sich meine Depression an.

Ja, es stimmt. Ich muss den hoffnungslosen Patienten recht geben. Einmal in dieser Weise in sich selbst gefangen, hilft tatsächlich nichts mehr. Jedenfalls nichts, was unser gewohntes Leben zu bieten hätte. Nichts, was wir aus unserer Alltagserfahrung kennen würden. Trost prallt an einem ab, Karneval macht's nicht besser, Trinken nützt genauso wenig, selbst Beten ist zwecklos.

Aber dazu mehr im nächsten Kapitel.