



Willibert Pauels litt an Depressionen. Foto: Uli Preuss

# Kabarettist spricht über Bewältigung von Depressionen

Panikattacken, Schlaflosigkeit, Unruhe – Willibert Pauels zeichnete in der Cobra ein authentisches Bild der Krankheit.

Von **Andreas Erdmann**

**Merscheid.** Fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Depression. „Das Tragische ist weniger die Krankheit selber – dagegen könnte man etwas tun – sondern dass sich die meisten nicht in professionelle Behandlung begeben.“ Dies betonte der katholische Diakon Willibert Pauels in seinem Vortrag „Bewältigung von Depressionen“, den er am Montag im Kulturzentrum Cobra

vor gut 140 Zuhörern hielt. Das Solinger Bündnis gegen Depression hatte zu der Veranstaltung eingeladen.

Willibert Pauels, der auch als Kabarettist und Karnevalist mit dem Künstlernamen „Ne Bergische Jung“ bekannt ist, sieht den Grund dafür, dass an Depression Erkrankte oft keine Hilfe aufsuchen, im Krankheitsbild selbst. „Der Kranke zieht sich häufig zurück, versucht, seine Beschwerden noch zu unterdrücken.“

Pauels weiß, wovon er spricht. Der Spaßmacher, der seit 17 Jahren Menschen zum Lachen bringt, hatte persönlich mehrmals „mit den dunklen, schweren Seiten“ des Lebens zu tun. „Vor sechs Jahren ging mir der ‚schwarze Hund‘, wie ich die Krankheit nenne, ganz unbarmherzig an die Kehle.“ Pauels war wie gelähmt vor Angst. „Ich litt genau unter den klassischen Symptomen, wie sie in Psalm 77 der Bibel beschrieben sind: Panikattacken, innere Un-

ruhe, Schlaflosigkeit, einer Art Sprachlosigkeit und dem Zwang zum Grübeln.“

## **Pauels macht allen Erkrankten Mut**

Damals habe er sich einem Freund, dem Psychiater Manfred Lütz, anvertraut. Dieser vermittelte ihm, dass Stress der Auslöser war. „Ich hatte ja früher viel zu viel gearbeitet – mit bis zu 300 Auftritten im Jahr.“ Lütz riet ihm, sich in einer guten psychiatrischen Klinik be-

handeln zu lassen. „Mit Medikamenten und intensiven Psychotherapien bekam ich dort den ‚schwarzen Hund‘ in den Griff.“ Heute nimmt Pauels viel weniger Auftritte wahr und übt sich in ruhiger, gelassener Lebensweise. Für Betroffene schrieb er ein Buch mit dem Titel „Wenn dir das Lachen vergeht – wie ich meine Depression überwunden habe“. Allen Erkrankten macht Pauels Mut: „Depression ist sehr gut heilbar. Man sieht es an mir.“

(aus dem Solinger Tageblatt vom 27.03.2019)