

„Wenn dir das Lachen vergeht – Wie ich meine Depression überwunden habe“

Wenn einem Karnevalisten das Lachen vergeht, ist das nicht witzig. Wenn ein erfolgreicher und bekannter Karnevalist aber seine Depression wirksam bekämpft und mit dieser Krankheit offen umgeht, kann das – bei aller Traurigkeit – tatsächlich komisch sein.

Willibert Pauels, »ne Bergische Jung« im Kölner Karneval, hat eine »Eiszeit der Seele« hinter sich. Nicht nur eine vorübergehende depressive Verstimmung, sondern eine handfeste Depression, die ihn schließlich in eine Klinik brachte. Kaum zu glauben bei einem Menschen, der andere so meisterhaft zum Lachen bringt.

Willibert Pauels erzählt mit einer außergewöhnlichen Offenheit über seinen Leidensweg und die Chancen zur Befreiung. Sein Buch fungiert als Mutmacher für viele Menschen zum Gesellschaftsthema Depression. Er erzählt von dem »schwarzen Hund« – so nennt er seine Depression –, von Diagnosen, seiner Umgebung, von Ärzten, der Therapie, dem Aufenthalt in der Psychiatrie und schließlich von seinem Start in ein neues, anderes Leben. Und er wäre nicht der erfolgreiche Karnevalist, wenn er nicht auch hier Witze und Anekdoten zum Schmunzeln einbauen würde ...

Willibert Pauels, geboren 1954, studierte Katholische Theologie und wurde 1993 zum Diakon geweiht, bis 2006 war er in verschiedenen Pfarreien tätig. 1996 stand er erstmals über regional in der Bütt und wurde bald zu der karnevalistischen Größe »ne Bergische Jung«. Seit 2014 ist Willibert Pauels hauptamtlich Diakon im Seelsorgebereich Oberberg-Mitte.



www.selbsthilfe-gütersloh.de