

Depressionen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Auch Hauke Kaufmann kämpft seit über 30 Jahren gegen diese heimtückische Krankheit, in der er sich zwischenzeitlich komplett verloren hatte. Gemeinsam mit Christian Bieg hat er in Freudental eine Selbsthilfegruppe gegründet. Die erste in der Region.

FREUDENTAL

VON CHRISTINA KEHL

Nein, es gehe ihm jetzt nicht gut, sagt Hauke Kaufmann im Gespräch mit unserer Zeitung. „Ich kämpfe jeden Tag, aber ich spüre, dass ich zurück im Leben bin. Und das ist großartig!“ Es sind Worte, die berühren. Ebenso wie die Geschichte des 55-Jährigen, die er im Gespräch mit unserer Zeitung erzählt und die schließlich dazu geführt hat, dass er nun die erste Selbsthilfegruppe in der Region für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige gegründet hat. Gemeinsam mit seinem Kollegen Christian Bieg, denn beide verbindet, dass sie selbst an Depressionen erkrankt sind.

Hauke Kaufmann begleiten die Depressionen seit über 30 Jahren – mal mehr, mal weniger, wie er sagt. Gänzlich unbeschwert ist er zwar schon lange nicht mehr, doch vielleicht hatte er mit der Zeit ein Stück weit gelernt, mit der Krankheit umzugehen. Seinen Weg mit den Depressionen gefunden. Dann allerdings kam 2021: „Es war die schlimmste und eindrucklichste Zeit in meinem Leben, aber gleichzeitig für mein inneres Wachstum die wichtigste“, sagt der Pädagoge rückblickend. Was war passiert?

Im vorigen Jahr schlugen die Depressionen bei Hauke Kaufmann in ihrer ganzen Härte voll zu: „Ich habe mich so schlecht gefühlt, dass ich dachte, mich gibt es gar nicht mehr.“ Der Fellbacher verlässt kaum noch das Haus, zieht sich aus nahezu allen sozialen Kontakten zurück – sein Radius

HINTERGRUND

Eine unterschätzte Erkrankung

Depressionen gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt einmal im Leben an einer Depression, informiert die Deutsche Depressionshilfe. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen öfter als junge. Weitere Informationen, Hilfe und Ansprechpartner gibt es im Internet unter anderem unter www.deutsche-depressionshilfe.de sowie am deutschlandweiten Info-Telefon Depression, kostenlos unter (08 00) 33 44 5 33. (ck)



„Ich habe mit den Dämonen gekämpft“

Foto: janvier/stock.adobe.com

wird immer kleiner. An Alltag oder einen normalen Tagesablauf ist nicht mehr zu denken. Auch seine langjährige Beziehung zerbricht daran. Das Leben kostet ihn alle Kraft. „Ich hatte mich komplett verloren. Mich selbst isoliert.“

Der 55-Jährige beschreibt sich als sehr willensstark und diszipliniert, hat über die Jahre selbst herausgefunden, was ihm in der Krankheit guttut: Sport, in seinem Fall Krafttraining, eine eiweißreiche Ernährung, Musik, Atemübungen und Meditation. Doch jetzt ist er gefangen in den Depressionen. Stationär behandeln lassen will sich der Sporttrainer eigentlich nicht mehr („Ich war durch mit dem System“) – aber es ging nicht anders. Über einen Freund kommt er in die Libermenta Klinik Schloss Gracht und bleibt dort sieben Monate. Sieben Monate, die sein Leben verändern. Sieben Monate, auf die er voll Schmerz, aber auch Dankbarkeit zurückblickt.

Austausch mit Gleichgesinnten

Hauke Kaufmann trifft dort auf Patienten, die auch depressionskrank sind, auf „Gleichgesinnte“, wie er sagt. Er tauscht sich mit ihnen aus und spürt auf einmal echtes Mitgefühl und Verständnis. „Ich konnte meine Maske abnehmen und musste niemandem mehr etwas vorspielen“, erzählt Kaufmann und man merkt, wie sehr ihn die Erinnerung daran immer noch mitnimmt. Denn auch wenn Depressionen heute kein Tabuthema mehr sind, sei die Krankheit emotional und menschlich noch nicht in der Gesellschaft angekommen. Oft herrsche betretenes Schweigen, wenn man darauf zu sprechen komme, denn für Außenstehende ist eine Depression meist nicht zu erkennen: Man sieht keinen eingegipsten Arm oder einen Kratzer im Gesicht, wenn die Seele krank ist. Die Narben bleiben unsichtbar. Hinzu kommt die Scham der Betroffenen, „nicht



Hauke Kaufmann (links) und Christian Bieg leiten die Selbsthilfegruppe in Freudental. Foto: privat

mehr zu funktionieren“; in einer Leistungsgesellschaft wie unserer sei das ein No-Go. „Die Depression nimmt einem das Leben“, sagt Hauke Kaufmann und spricht von Lähmung und bleierner Müdigkeit. In seinen schlimmsten Tagen habe er sich als Monster gefühlt, als Zumutung und letzter Dreck. „Dann gibt es kein Flämmchen mehr am Ende des Tunnels, nur noch totale Hoffnungslosigkeit.“

Große Resonanz auf erstes Treffen

Man mag als Außenstehender erahnen, wie schrecklich diese Krankheit ist, wirklich begreifen kann man es aber nicht. Echtes Verständnis hat Hauke Kaufmann während seiner Zeit auf Schloss Gracht erfahren. Mit Hilfe der anderen habe er sich wiedergefunden und realisiert: „Mich gibt es ja noch!“ Diese Erfahrungen will Kaufmann nun in einer Selbsthilfegruppe weitergeben, die sich in den Räumen der Freudentaler Schlossklinik trifft.

Die ersten Treffen haben bereits stattgefunden, die Resonanz war riesig. Sicher auch, weil es bisher kein vergleichbares Angebot in der Region gibt. Das offene An-

gebot richtet sich an alle Menschen, die entweder selbst von psychischen Erkrankungen betroffen sind oder eine betroffene Person im nahen Umfeld haben. Denn es sei wichtig, auch die Angehörigen mit ins Boot zu holen, die sich oft hilflos und mitunter auch schuldig fühlten, weil sie nicht helfen könnten und manchmal auch einfach wütend auf die Krankheit seien.

„Zwar ist die Gruppe keine therapeutische Maßnahme und ersetzt diese auch nicht, es ist aber bekannt, dass der Austausch mit anderen Betroffenen Halt und Unterstützung bieten, Mut machen und Trost spenden kann“, betont Hauke Kaufmann, der die Treffen auch ein Stück weit als Therapie für sich selbst betrachtet. Die Regelmäßigkeit gibt ihm Struktur und er kann seine Kompetenzen einbringen: „Ich habe mit den Dämonen gekämpft. Jetzt fühle ich wieder einen Sinn im Leben und Dankbarkeit. Das ist die beste Motivation.“

INFO: Wer Kontakt zu Hauke Kaufmann und Christian Bieg aufnehmen möchte kann das per E-Mail tun an trialog.freudental@gmail.com.