

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 131 (2005)

**Heft:** 9

**Illustration:** Freizeit

**Autor:** papan [Papen, Manfred von]

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Fallgeschichte

# Depression

Reto Zeller

Die Hobbypsychologin Astrid Sonntag-Gramlich neigte seit dem Auszug ihrer Kinder vor acht Jahren sehr überzeugend zu Depressionen. Eines neblig-nassen Novembermorgens stellte sie sich wie häufig in letzter Zeit ans offene Wohnzimmerfenster, grübelte über ihr ungeliebtes Leben nach und blickte vom 13. Stock auf die unbefahrene Strassenkreuzung hinunter. Geschulte Beobachter hätten bemerkt, dass sie dabei ihren Oberkörper fast unmerklich langsam vor- und zurückschaukelte. Nach einer langen Weile nahm sie abwesend diese Maxell-Chrome-Kassette zur Hand. Sie war ein Mitbringsel ihres Mannes, ein weiterer seiner verzweifelten Versuche, sie aus ihrem Jammertal rauszuholen, zumal er selbst ein ausgesprochen lebensfroher Mensch war. Apathisch schob sie diese Kopie von Joseph Murphys Hörbuch «Die Kraft des positiven Denkens» in ihren neuen Walkman. Und noch einmal, es sollte ihr letztes Mal sein, schweiften ihre Gedanken in ihre trübe Vergangenheit. Sie öffnete ohne hinzusehen ein Pack 1,5-V-Batterien und legte vier davon ins dafür vorgesehene Fach unter dem Plastikverschluss.

Dies sollte ihr Dasein für immer verändern. Astrid Sonntag-Gramlich machte nämlich den Fehler, die Batterien verkehrt herum einzulegen, und anstelle der Tonbandwiedergabe saugte der Walkman

**Geschulte Beobachter hätten bemerkt, dass sie dabei den Oberkörper fast unmerklich vor- und zurückschaukelte.**

ihr die aktuellen Gedanken durch den Kopfhörer aus dem Gehirn.

Schlagartig gings ihr besser. Was für eine ungewohnte Leichtigkeit durchfloss ihren Körper! Sie zog ihren Mantel an, noch etwas irritiert und der veränderten Situation nicht ganz trauend, und spazierte so in die Stadt. Aber ihre Entspannung hielt an. Am Bahnhof kaufte sie einem plötzlichen Impuls folgend ein Tagesticket und fuhr stundenlang mit der

Bahn ziellos durch die Gegend, zunehmend fasziniert von den Vielfältigkeiten der vorbeihuschenden Natur, amüsiert von den Gesprächen der Mitreisenden, befreit von der Schwere ihres Daseins.

Ihr Mann August erkannte sie kaum wieder, als er abends von der Arbeit nach Hause kam und ihm schon an der Wohnungstür der wohl vertraute und lang vermisste Geruch einer Bratwurst mit Zwiebelsauce in die Nase stieg. Sie

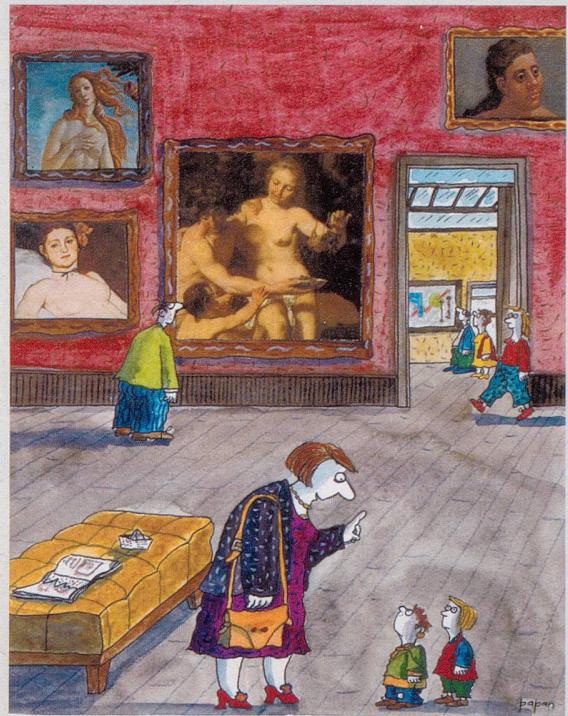
**Sie hüpfte vom weissen Sofa runter, um in Richtung Bad zu gehen und drehte sich im Türrahmen nochmals um.**

verbrachten einen Abend, wie sie ihn selbst in ihren glücklichsten Zeiten nie zu erträumen gewagt hatten. Warum? fragt August, lange nach Mitternacht, ein letztes Glas Rotwein in der Hand. Sie blickte ihm nachdenklich in die Augen, lächelte dann, hüpfte vom weissen Sofa runter, um Richtung Bad zu gehen, drehte sich im Türrahmen nochmals um und warf ihm wortlos die Maxell-Chrome-Kassette zu. Sie schloss die Tür hinter sich, während er schmunzelnd das Tonband in die Bang & Olufson einlegte und «Play» drückte. Dies sollte sein Dasein für immer verändern. Auf der Kassette war jetzt natürlich kein Joseph Murphy mehr drauf, sondern die morgendlichen Gedanken seiner Frau, unter anderem auch jene über ihn.

Als Astrid vom Bad zurück ins Wohnzimmer kam, spürte sie einen kühlen Luftzug ihre Beine umwegen. Das Fenster stand weit offen, Augusts Hausschuhe lagen verwaist davor am Boden; er selbst war nirgends zu sehen. Astrid befiehl eine ungeheure Ahnung. Panisch stürzte sie zum Fenster, bückte sich weit über den hölzernen Sims, hoffend, in der dunklen Tiefe die Widerlegung ihrer Schreckenvision zu finden.

Sie hörte das Rascheln des Vorhangs nicht, spürte deshalb umso überraschter diesen kräftigen Stoß in ihren Rücken, und dann ... nur noch Schwerelosigkeit.

## Freizeit



Man sagt nicht «voll geil, die Alte», sondern: Das Bild berührt mich irgendwo emotional.



Manfred von Papen