



MENTALE GESUNDHEIT

Kabarettist Sefat: "Für viele Männer ist es immer noch ein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen"

Psychisch krank? Er doch nicht! Der Kabarettist Homajon Sefat litt jahrelang im Stillen an einer Depression. Umso wichtiger ist es ihm, jetzt tabulos darüber aufzuklären

Porträt / Magdalena Pötsch

28. März 2025, 09:00

63 Postings

Später lesen



Homajon Sefat litt jahrelang an schweren Depressionen, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Christopher Glanzl

An manchen Tagen war der Weg ins Badezimmer unüberwindbar. Allein der Gedanke daran, die Zähne zu putzen und die Jalousien aufzumachen, strengte ihn an. Von Wäschewaschen ganz zu schweigen. Also blieb er liegen. Ist rechts oder links liegen anstrengender? Er wusste es nicht, wälzte sich hin und her. Manchmal so lange, bis es wieder Zeit zum Schlafen war, manchmal raffte er sich um 19 Uhr für einen Auftritt auf – um danach wieder völlig erschöpft ins Bett zu fallen.

Tage wie diese kommen Homajon Sefat (41) heute vor wie aus einem anderen Leben. Die Erinnerungen an die Zeit bis vor vier Jahren sind schwammig: "Ich habe das wohl verdrängt." Er ist Kabarettist, Musiker und Autor – und war zu dem Zeitpunkt schon seit mindestens zehn Jahren depressiv, ohne es zu wissen. Wie auch? Wenn es darauf ankam, funktionierte er, er war immer produktiv. In manchen Phasen hat er in nur einem Monat zehn Kilo abgenommen, aber dafür bekam er schließlich Komplimente, das konnte also nichts Schlechtes sein, dachte er.

Negative Gefühle hat er, so gut es ging, verdrängt. Mit der Zeit holten sie ihn immer öfter ein. Sie waren so schwer, dass er nicht mehr aufstehen konnte, zu groß war der Druck auf der Brust. Aber meine Güte, er war eben immer schon ein melancholischer Typ, dachte er dann wieder. Und dass er müde und träge war, war bei seinem Arbeitspensum auch keine Überraschung.

Aber die negativen Gefühle wurden immer intensiver – und damit auch die Vorwürfe: "Ich habe doch alles, was man braucht. Einen guten Job, ein Dach über dem Kopf und einen großen Freundeskreis. Warum geht es mir trotzdem schlecht?" Heute weiß er, das waren die Symptome einer Depression, immer in unterschiedlichen Ausprägungen. Mal mittelgradig, in manchen Phasen schwere. Als die Therapeutin die Diagnose ausspricht, bricht er die Einheit sofort ab. "Ich wollte es nicht wahrhaben", sagt er. Gleichzeitig war er froh, endlich einen Namen zu haben für das, was er da fühlt.

Bloß keine Last sein

Der Weg zu dieser Diagnose war ein langer. Homajon, das war immer der witzige Typ von nebenan. Aber doch nicht der mit Depressionen. "Ich glaube, für viele passte es nicht ins Bild, dass auch ich komplexe Gefühle habe. Weil ich eben nicht darüber geredet habe." Was ihn belastete, behielt er jahrelang für sich. Er wollte bloß niemandem zur Last fallen. Und er konnte seine Gefühle nicht einordnen oder benennen. War es Trauer? Einsamkeit? Angst? Oder vielleicht auch einfach eine gewisse Gleichgültigkeit dem Leben gegenüber. "Wenn mich jetzt der Bus erwischt, dann wäre das halt so", erinnert er sich an seine Gedanken von damals.

"Man glaubt, man ist der Einzige, dem es so geht. Ich hatte ja keinerlei Berührungspunkte mit mentaler Gesundheit" – bis er beginnt, das Buch des deutschen Komikers Kurt Krömer zu lesen. In *Du darfst nicht alles glauben, was du denkst* schreibt Krömer über seine Depression, Sefat erkennt sich in vielen Punkten wieder. "Dem geht es genau wie mir!", dachte er.

Irgendwann sprechen ihn außerdem eine gute Freundin und ein Freund an. Ob er nicht vielleicht mal mit jemandem reden mag, sie machen sich Sorgen, sagen sie ihm immer wieder über Monate. Erst als er es irgendwann auch nicht mehr zu den Auftritten schafft, weiß er, dass sich was ändern muss.

Sich selbst neu kennenlernen

Er sucht sich Hilfe und legt eine Bühnenpause ein. Es folgen intensive Monate, zahlreiche Einzeltherapiestunden und acht Wochen in einer Tagesklinik mit Gruppentherapien. Nach einiger Zeit entscheidet er sich gemeinsam mit den betreuenden Fachkräften für Psychopharmaka. Lange hat er sich dagegen gewehrt, aber heute kommt er gut damit zurecht.

Durch die Therapie hat er sich noch mal neu kennengelernt, findet er. Heute versucht er, liebevoll mit sich umzugehen, seine Gefühle zu benennen und die eigenen Bedürfnisse auch auszusprechen. "Das fällt mir immer noch schwer", sagt er, aber er könne es immer besser.

Eine Übung, die er in der Anfangsphase der Therapie gelernt hat, praktiziert er bis heute: das Gefühlstagebuch. Morgens, mittags und abends schreibt er präsen te Emotionen auf. "Damit ich erkenne, dass auch ein schlechter Tag nicht nur schlecht ist und sich Gefühle über den Tag hinweg verändern können." Am Morgen des Interviews mit dem STANDARD war schnell klar, welches Gefühl er notieren würde: Freude. Vorfreude auf den Tag, Freude über berufliche Fortschritte. Was für gesunde Menschen banal klingt, ist für ihn ein Erfolg: "Ich kann mich über Sachen freuen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben!"

Es gibt immer noch Tage, an denen er kaum aus dem Bett kommt. Aber sie seien seltener geworden, und er könne besser dagegen ankämpfen. Generell hat sich die Art und Weise, wie Sefat die Welt wahrnimmt, verändert: "Irgendwie freundlicher!" Könnte er in die Vergangenheit reisen und seinem jüngeren Ich etwas sagen, die Message wäre eindeutig: Alles wird gut.

Kaffeetratsch über Mental Health

Vergangenes Jahr feierte er nach 18 Monaten Pause nicht nur sein Bühnencomeback als Kabarettist und Musiker, sondern startete auch den Mental-Health-Podcast "Café Depresso" – gemeinsam mit der Psychiaterin Katharina Stengl, die er in der Tagesklinik kennengelernt hatte. Das Konzept: Ein Kabarettist und eine Psychiaterin treffen sich auf einen Kaffee und plaudern kurzweilig über psychische Gesundheit. Denn Mental Health betrifft uns alle, also warum nicht bei einem Kaffee darüber reden?

"Für viele Männer ist es immer noch ein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu suchen", beobachtet Sefat. Er kennt das schließlich gut von sich selbst. Lange hat er gehadert und sich gefragt, ob er das nicht auch allein irgendwie schaffen kann. Mit dem Podcast wollen Stengl und er niederschwellig über Hilfsangebote informieren, über Diagnosen aufklären und Tabus abbauen – mal zu zweit, mal mit Gästen vor dem Mikrofon. Hin und wieder überlegt Sefat, ob er Kurt Krömer als Gast in seinen Podcast einladen soll. Aber wenn er nur daran denkt, hat er schon Tränen in den Augen: "Was soll ich sagen? Danke, du hast mein Leben gerettet?", sagt Sefat mit einem Schmunzeln – und doch mit einer gewissen Ernsthaftigkeit.

Humor war für ihn lange Zeit eine Überlebensstrategie. "Ohne Humor hätte ich es nicht bis hier her überstanden", ist er überzeugt. Aber mit dem Bild des traurigen Komikers kann er trotzdem nicht viel anfangen, es ist nicht mehr als ein Klischee. Als Antwort auf ein Kompliment kann er sich aber einen Schmäh dann doch nicht verkneifen: "Ach, das kommt vom vielen Schlaf, dank der Depression!" (Magdalena Pötsch, 28.3.2025)

Hamjon Sefat und Katharina Stengl, Coverfoto für den Podcast Café Depresso

Im Podcast "Café Depresso" gehen der Kabarettist Homajon Sefat und die Psychiaterin Katharina Stengl auf einen Kaffee – und reden dabei tabulos über psychische Erkrankungen.

Christopher Glanzl

Mehr zum Thema

Wenn man funktioniert, aber innerlich leidet [<https://www.derstandard.at/story/3000000214711/wenn-man-funktioniert-aber-innerlich-leidet>]

Trigger, Trauma, toxisch: Warum wir mit Therapie-Sprech aufhören sollten [https://www.derstandard.at/story/3000000262218/trigger-trauma-toxisch-warum-wir-mit-therapie-sprech-aufhoeren-sollten]

Was kann man tun bei Panikattacken und Angst? [https://www.derstandard.at/story/3000000240029/was-kann-man-tun-bei-panikattacken-und-angst]

Hilfe in Krisen

Psychologische Studierendenberatung: per Telefon und persönlich im jeweiligen Bundesland, E-Mail und Videochat erreichbar studierendenberatung.at [https://www.studierendenberatung.at/]

Übersicht über Behindertenbeauftragte/Ansprechpersonen an Österreichs Hochschulen auf der Plattform [Uniabilty](https://www.uniability.org/standorte/) [https://www.uniability.org/standorte/]

Telefonseelsorge: 142, [telefonseelsorge.at](https://www.telefonseelsorge.at/) [https://www.telefonseelsorge.at/] , Beratung per Telefon (0–24 Uhr), E-Mail oder Chat [https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de] (16–23 Uhr)

Kriseninterventionszentrum: 01/406 95 95, kriseninterventionszentrum.at, [https://kriseninterventionszentrum.at/] Beratung für Menschen in Krisen via Telefon (Montag bis Freitag 10–17 Uhr) oder E-Mail

Sozialpsychiatrischer Notdienst Wien: 01/313 30, psd-wien.at, [https://psd-wien.at/] Soforthilfe für Menschen in Krisen in Wien

Helpline des Berufsverbands österreichischer Psychologen: 01/504 80 00, boep.or.at, [https://boep.or.at/] Beratung am Telefon (Montag bis Freitag 9–16 Uhr) und via E-Mail

Rat auf Draht: 147, rataufdraht.at [https://rataufdraht.at/] , Beratung für Kinder und Jugendliche am Telefon (0–24 Uhr), per E-Mail und Chat

Servicetelefon der Wiener Kinder- und Jugendhilfe: 01/4000 80 11, Beratung bei Fragen, Sorgen, Konflikten und Krisen in Familien, Vermittlung zu den Angeboten der Kinder- und Jugendhilfe in Wien (Montag bis Freitag 8–18 Uhr)

Wie finden Sie den Artikel? 12 Reaktionen

8 

4 informativ

hilfreich

berührend

unterhaltsam

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.

„Humor kann Leben retten“

Podcast. Kabarettist Homajon Sefat und Psychiaterin Katharina Stengl sprechen im „Café Depresso“ über psychische Gesundheit.

VON CHRISTINE IMLINGER

Der Kabarettist ist depressiv. Was für ein Klischee. „Ich weiß!“, sagt Homajon Sefat, lacht, spricht vom „traurigen Clown, der die Liebe seiner Mutter sucht“ und davon, dass Humor Überlebensstrategie sei. „Humor kann das eigene Leben retten und, theatralisch gesagt, auch das anderer.“ Sefat ist Kabarettist, Autor, Musiker; er ist depressiv – und will darüber sprechen. „Hosen runter, ich spreche über alles“, habe er sich gesagt, als er beschloss, die Krankheit öffentlich zum Thema zu machen.

Schließlich begleitet ihn diese schon lang. „Ich bin seit zwei Jahren in Therapie, die Depression kann ich auf zehn, 15 Jahre rückdatieren“, sagt er. Vorigen Sommer war er acht Wochen in einer Tagesklinik, dort traf er die Psychiaterin Katharina Stengl als Vortragende. „Sie kann jemandem, der mit dem Fach nichts zu tun hat, gut erklären, worum es geht.“

„Ich bin der Posterboy“

Nachdem Sefat schon länger die Podcast-Idee hatte, fand er in ihr das ideale Match. „Aber ich hatte Angst vor ihrer Reaktion, also habe ich ihr erst Monate nach der Tagesklinik von der Idee erzählt. Sie war gleich dabei, sie wollte eh auch schon einen Podcast machen“, schildert er die Geschichte des „Café Depresso“, von dem es mittlerweile elf Folgen gibt. In diesem virtuellen Café „bin ich der Posterboy, sie bringt die Fachkenntnis ein“. Sefat er-

zählt Persönliches, stellt Fragen, die Fachärztin erklärt. „Es soll sich wie ein Plauderpodcast anfühlen.“

Trotz der Schwere der Themen. Schließlich wurde ihm vor wenigen Jahren eine schwere Depression diagnostiziert. „Ich war seit Jahren immer müde, oft träge, traurig. Ich dachte, ich bin einfach ein melancholischer Mensch. Aber irgendwann konnte ich nicht mehr aus dem Bett aufstehen. Es ist, als würde dich von unten jemand festhalten und von oben noch Steine drauflegen.“ Dabei hatte er damals eigentlich viel zu tun: Sein erstes Kabarettprogramm („Solo“) hatte 2019 Premiere. Auf der Bühne stand er, Frontmann und Texter, auch mit seiner Band, Patiri Patau, das Debütalbum „Für immer Swoboda“ ist 2021 erschienen, sein zweites Solokabarett „Rückenwind“ hatte 2022 Premiere.

Die Depression war damals immer dabei. „Das neue Programm hatte Premiere, ich habe vor den Proben geweint, vor den Auftritten, hinter der Bühne, es war alles zu viel“, sagt er. Schließlich musste Sefat eine 18-monatige Bühnenpause einlegen. „Ich habe aufgehört, live zu spielen, habe mir einen Therapieplatz gesucht. Ich habe eine Auszeit genommen und gemerkt: Ich wusste gar nicht, dass das geht. Ich dachte immer, ich muss tun, tun, tun. Wenn der Kalender voll ist, bin ich glücklich.“

Seit dieser Zeit hat sich vieles verändert. Seine Depression wurde mittlerweile zu einer leichten. „Ich habe Tools

gelernt, um damit umzugehen, eine Tagesstruktur einzuhalten. Erfahrungen aus der Kindheit haben plötzlich Sinn ergeben, ich habe verstanden, warum ich mich verhalte, wie ich mich verhalte. Man kann Blickweisen ändern, Depressionen verstehen. Auch aus dem Katastrophieren, diesem sich immer weiter in Gedanken Hineinsteigern, kann man aussteigen, Distanz schaffen“, erzählt er. Und davon, dass dabei auch Medikamente geholfen haben. „Ich wollte sie lang nicht nehmen, dachte, da ändert sich die Persönlichkeit, man wird abhängig, aber im Gegenteil, mir haben sie gut geholfen.“

„Depression ist heilbar“

Damit andere sich manches ersparen, macht er nun den Podcast. „Was ich von meinen Erfahrungen weitergeben möchte? Depression ist heilbar, das sagt auch Katharina Stengl immer, man kann aus der Depression raus.“ Sefat geht es also auch um Offenheit, um ein Ende des Stigmas, darum, dass Depression eine Krankheit ist „wie jede andere. Als hätte man einen Schnupfen.“ Dabei geht es im „Café Depresso“ nur zunächst um Depression, in weiteren Folgen sprechen Sefat und Stengl über Themen wie Sucht und Essstörungen, über Selbstwert und Ängste, Zwänge, Resilienz und so weiter.

Und das kommt offenbar gut an. Nach den ersten Folgen habe er viele Zuschriften bekommen, viel Persönliches, „dass der Podcast Trost spende“, sagt Sefat: „Das hat mich zu Tränen gerührt.“ Und es gibt Auftrieb. „Vor Kurzem habe ich wieder live gespielt und gesehen, das macht wieder Spaß.“ Im Herbst stehen vielleicht Kurzauftritte an, sein Soloprogramm „Rückenwind“ wird er kommenden Jahr wieder live spielen.

Geplant ist auch, das „Café Depresso“ als Live-Podcast auf die Bühne zu bringen, es gibt zudem die Idee zu einem Buch. Und auch in dem aktuellen Programm, das Sefat derzeit überarbeitet, wird die Depression vorkommen. Schließlich ist er, trotz all der ernsten Themen, noch immer Kabarettist, Unterhalter. Und das ist für ihn, zurück zur Frage nach dem Klischee, auch naheliegend: „Robin Williams, der ja schwere Depressionen hatte, hat einmal gesagt, er wolle die Leute unterhalten, damit sie sich nicht so fühlen müssen wie er selbst.“

AUF EINEN BLICK

Homajon Sefat ist Kabarettist, Autor und Musiker, Katharina Stengl ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie hat etwa an der Charité gearbeitet und praktiziert derzeit in Wien. „Café Depresso“, ihr gemeinsamer Podcast, ist auf den gängigen Plattformen verfügbar. Live-Auftritte und eventuell auch ein Buch sind geplant.



Kabarettist, Musiker und neuerdings Podcaster: Homajon Sefat. Caio Kauffmann

...talk



Christopher Glanzl

Café Depresso

Ein Kabarettist und eine Psychiaterin treffen sich auf einen Kaffee und plaudern über mentale **Gesundheit**. Darum geht's im Podcast von Homajon Sefat und Katharina Stengl. Nach 30 erfolgreichen Folgen trauen sich die beiden jetzt auf die Bühne und halten ihren Mental Health-Plausch heute live in der Kulisse Wien! Dabei soll das Gespräch vor allem als Orientierung für Betroffene und Angehörige **psychisch** erkrankter Menschen dienen und dazu beitragen, psychische Krankheiten gesellschaftlich zu normalisieren. Das Publikum kann dabei **anonym** Fragen stellen, die live beantwortet werden!

Kulisse Wien, Rosensteingasse 39, 1170 Wien. 21. Januar 20:00 Uhr. 25 €. [Web](#)



ANZEIGE www.diestadtspionin.at



Kabarettist Homajon Sefat und Psychiaterin Katharina Stengl

Auf einen „Café Depresso“

Die Show zum Podcast in der Kulisse

Lachen hilft. Miteinander reden ist wichtig. Darüber reden auch. Vor allem, wenn es einem nicht so gut geht. Und genau darum geht es dem Kabarettisten Homajon Sefat und der Psychiaterin Katharina Stengl, die sich seit einigen Monaten regelmäßig treffen, um bei einem Kaffee über mentale Gesundheit zu plaudern.

Die Gespräche im „Café Depresso“ verstehen sich als Orientierung für Betroffene und Angehörige psychisch erkrankter Menschen und werden als Podcast (abrufbar u. a. auf Spotify) der Öffentlichkeit präsentiert. Mittlerweile

stehen 34 Folgen zum Abruf bereit. Sie tragen Titel wie „Was tun bei einer Panikattacke“, „Psychopharmaka absetzen – Wann? Wie?“ und „Depression ist heilbar“. Die Lage ist ernst, aber nicht hoffnungslos. Und es soll dabei auch gelacht werden. Denn lachen hilft. Am 21. Jänner kann man live dabei sein, wenn sich Homajon Sefat und Katharina Stengl auf der Bühne der Kulisse unterhalten. Am Programm steht eine Live-Ausgabe von „Café Depresso“, wo das Publikum auf Fragen stellen kann, Beginn ist um 20 Uhr. Mehr Infos unter www.kulisse.at **WEISE**

Das Kaffeehaus ist zum Reden da

Kaffeehausgespräche einmal ganz anders ... Psychiaterin Dr. Katharina Stengl und Kabarettist Homajon Sefat behandeln dort bei einem Kaffee Angelegenheiten wie Depression, Resilienz und Gefühlsregulation. Ihre Sichtweisen teilen sie dann in ihrem Podcast „Café Depresso“. Heute treten sie damit live in der „Kulisse“ auf, um auf mentale Gesundheit aufmerksam zu machen **H**



Dr. Katharina Stengl und Homajon Sefat.



Redaktion
Lukas Ipirotis
☆ [zu Favoriten](#) ⓘ

Live-Podcast

Mentale Gesundheit als Haupttakt im Theater "Zur Kulisse"

7. Januar 2025, 15:20 Uhr



Homajon Sefat und Dr. Katharina Stengl laden zur ersten Live-Aufzeichnung von ihrem Podcast "Café Depresso". (Archiv) Foto: Christopher Glanzl hochgeladen von Michael Marbacher



Erhalte Benachrichtigungen für deinen Bezirk!

Benachrichtigungen können jederzeit in den Browser-Einstellungen deaktiviert werden.

NEIN, DANKE

JETZT AKTIVIEREN

Ein Podcast von Homajon Sefat und Dr. Katharina Stengl klärt bezüglich mentaler Gesundheit auf. Während der Aufzeichnung kann man im Theater "Zur Kulisse" für eine Live-Diskussion dabei sein.

Von **Michael Marbacher** und Lukas Ipirotis

WIEN/HERNALS. Ein Kabarettist und eine Psychiaterin kommen in ein Café. Was wie der Anfang eines schlechten Scherzes klingt, könnte nicht weit genug davon entfernt sein. Denn mit ihrem Podcast "Café Depresso" wollen Homajon Sefat und Dr. Katharina Stengl mentale Gesundheit mehr in die Öffentlichkeit bringen.

Das ganze soll in einem lockeren Gespräch und einem Kaffee in der Hand stattfinden. Wer der Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und dem Kabarettisten bei einer Live-Diskussion über die eigenen Erfahrungen zuhören will, hat am Dienstag, 21. Jänner, im Theater "Zur Kulisse" in der Rosensteingasse 39 die Chance dazu. Um 20 Uhr kann dem Gespräch gelauscht werden.

Infostelle für mentale Gesundheit

Bei "Café Depresso" werden seit Mai 2024 wöchentlich Themen wie ADHS, gewaltfreie Kommunikation und vieles mehr aufgegriffen. Homajon Sefat ist sehr froh, dass viele Zuhörerinnen und Zuhörer sich von diesen Themen abgeholt fühlen und dabei bemerken, dass sie mit ihren mentalen Problemen nicht alleine sind.



Das Theater "zur Kulisse" gibt dem Podcast seine Bühne. (Archiv) Foto: Christopher Glanzl hochgeladen von Philipp Scheiber

"Ich bekam vor zwei Jahren selbst die Diagnose schwere Depression. Als Kabarettist und Musiker habe ich das über beides nicht wirklich verarbeiten können. Die Idee war, einen Podcast zu gründen", erzählt Sefat über die Ursprünge des Podcasts. Laut ihm soll der Podcast auch als Anlauf- und Infostelle für jene verwendet werden, die sich mit dem Thema "mentaler Gesundheit" weniger auskennen.

Die Aufzeichnung der Podcastfolge am 21. Jänner ist die erste Live-Folge für "Café Depresso". In der ersten Hälfte der Show soll es allgemein um das Thema Depression gehen. Danach gibt es Zeit für Fragen und Publikumsinteraktion. Tickets gibt es um 25 Euro unter www.kulisse.at.

Das könnte dich auch interessieren:



Bezirksstatistik

Mehr Bewohner und Grünflächen im Jahr 2024 in Hernals



Bezirksschef-Interview

"Freude auf die U-Bahn in Hernals ist ungebrochen"



STARTSEITE > EVENTS > CAFÉ DEPRESSO

Café Depresso

KULISSE

VORTRAG / DISKUSSION

Kabarettist, Musiker und Autor Homajon Sefat begann nach einer überstandenen Depression den Podcast "Café Despresso", gemeinsam mit Katharina Stengl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Der Podcast soll der Aufklärung und Unterstützung von Betroffenen dienen. Zum ersten Mal findet er im Live-Format statt. Die beiden Hosts plaudern und beantworten Fragen aus dem Publikum.



ANZEIGE

Besser lesen mit dem FALTER
#122 - Karina Urbach



21. November 2024 • 35 min •
Später anhören

[Unsere AGB](#)

Details

KATEGORIE

Vortrag / Diskussion

INFO

Live-Podcast

Anzeigen

x

Café Depresso: Ein Podcast für seelische Gesundheit

01/01/2025



Kabarettist Homajon Sefat und Psychologin Dr. Katharina Stengl machen mit Café Depresso pointiert auf mentale Erkrankungen aufmerksam und schaffen mehr Bewusstsein in der Öffentlichkeit. © Michael Glanz

Kabarettist Homajon Sefat und Psychiaterin Dr. Katharina Stengl bereiten mit ihrem Mental Health Podcast Café Depresso Themen wie Depression, Resilienz

und Gefühlsregulation niederschwellig und pointiert auf. Am 21. Jänner sind sie
Anzeigen
x **ve in der Kulisse Wien zu sehen.**

Die Gespräche im Café Depresso verstehen sich unter anderem als Orientierung für Betroffene und Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Der Podcast möchte dazu beitragen psychische Krankheiten in unserer Gesellschaft zu entstigmatisieren und normalisieren. Denn Mental Health betrifft uns alle, also warum nicht bei einem Kaffee darüber reden?

Erstmals live in der Kulisse Wien

Ein Kabarettist und eine Psychiaterin treffen sich auf einen Kaffee und plaudern kurzweilig über mentale Gesundheit. Sie bereiten fürs Publikum Themen wie Depression, Resilienz und Gefühlsregulation niederschwellig und pointiert auf. Erleben Sie einen Abend voller Humor, Einsichten, persönlicher Erfahrungen und offener Gespräche. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv an der Diskussion teilzunehmen – bringen Sie Ihre Gedanken und Anliegen mit! Dr. Katharina Stengl ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie studierte in Innsbruck Humanmedizin und arbeitete an der Berliner Charité. Zur Zeit lebt und praktiziert sie in Wien. Homajon Sefat ist Kabarettist, Autor und Musiker, lebt und arbeitet in Wien. Er kämpft seit Jahren mit Depressionen und erzählt von seinem Leben mit der Krankheit.

[Der Podcast](#)
[Auf Instagram](#)

Café Depresso live

21. Jänner 2025

Einlass: 18 Uhr, Beginn: 20 Uhr

Kulisse Wien, Rosensteingasse 39, 1170 Wien

Tickets um € 25,- auf www.kulisse.at

Michaela Görlich



ARTIKEL TEILEN ODER DRUCKEN

DIALOG



„Ziel ist es, für mehr Offenheit und Gleichstellung für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen“

Katharina Stengl ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Homajon Sefat ist Kabarettist, Autor und Musiker. Im gemeinsamen Podcast „Café Depresso“ plaudern die beiden bei einem Kaffee über mentale Gesundheit. Mit ihrer Arbeit wollen sie dazu beitragen, dass psychische Erkrankungen in unserer Gesellschaft entstigmatisiert und normalisiert werden.

Interview von
Alicia Weyrich



© Christopher Glanzl

Veröffentlicht: 23. Januar 2025

Depressionen werden zwar heutzutage mehr thematisiert als früher, immerhin sind allein in Österreich rund 730.000 Menschen davon betroffen (mit hoher Dunkelziffer), aber dennoch werden die Erkrankten oft nicht richtig gehört, behandelt und respektiert. Im Podcast „Café Depresso“ widmen sich Dr. Katharina Stengl und Homajon Sefat der mentalen Gesundheit auf kurzweilige und niederschwellige Art, um „Tabus zu brechen und dafür zu kämpfen, dass Menschen endlich offen über ihre Ängste und Sorgen sprechen können.“

funk tank: Liebe Frau Dr. Stengl, lieber Herr Sefat, seit vergangenem Jahr gibt es Ihren Podcast „Café Depresso“. Wie haben Sie zueinander gefunden?

Katharina Stengl: Homajon war in der Klinik, in der ich tätig war, Patient in der Tagesklinik. Nach seiner Entlassung hatte er mich angeschrieben, ob ich mir einen Podcast vorstellen könnte, mit ihm gemeinsam zur Aufklärung über psychische Erkrankungen. Ich fand die Idee sehr toll und bin echt sehr froh, dass er den Mut hatte, seine Idee zu realisieren.

Homajon Sefat: Mir hat Katharinas leicht zugängliche Art, Wissen zum Thema mentale Gesundheit zu vermitteln, sehr imponiert. Und ich hatte die Podcast-Idee schon länger im Hinterkopf und fand diese Kombination aus Expertin und Kabarettist spannend.

Warum fällt es sowohl Betroffenen als auch der Gesellschaft so schwer, Depressionen genug Raum zu geben? Die einen schämen sich, die anderen verurteilen ...

Katharina Stengl: Wir werden noch oft angesprochen, dass es so toll ist, dass wir im Café Depresso offen über psychische Erkrankungen sprechen. Ich finde es nach wie vor sehr schockierend, dass dafür noch immer so wenig Raum ist in unserer Gesellschaft. Dennoch ist der Trend immer mehr, sich selbst zu perfektionieren, und unangenehme Gefühle wie Trauer, Eifersucht, Scham, Schuld dürfen nicht da sein. Leider wird das auch von der Politik nicht richtig gesehen, da es noch immer zu wenig Hilfsangebote für psychisch Erkrankte gibt, sei es, dass Psychotherapie noch immer nicht komplett bezahlt wird, oder wir zu wenige Therapieeinrichtungen haben.

Es dürfte sich um einen kollektiven Neglect in der Gesellschaft handeln: Wenn wir es nicht sehen, gibt es das nicht. Ich denke, viele haben auch große Angst, selbst eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Wobei gerade Hinschauen und sich gemeinsam Austauschen die



Herr Sefat, Sie sind Kabarettist, gute Laune ist also Ihr Programm, privat sind Sie jedoch 2023 in eine tiefe Depression geschlittert. Wie kam es dazu und wie sind Sie wieder aus diesem Loch ausgestiegen? Ist Ihr Mental-Health-Podcast Teil der Therapie?

ARTIKEL TEILEN ODER DRUCKEN

Die Depression war schon länger präsent und hat wahrscheinlich schon 10–15 Jahre davor ihren Anfang gefunden. Nur konnte ich diese davor nicht benennen. Ich dachte, ich wäre einfach ein melancholischer Mensch, der ständig müde und traurig ist. Aber vor allem durch die Corona-Krise hat sich die Krankheit verschlimmert, und ich hab mir 2022 Hilfe gesucht und heute Glück mit meiner Therapeutin.



Die Diagnose war mittelgradige bis schwere rezidivierende Depression. Zu Beginn war es schwer für mich, die Diagnose anzunehmen. Gleichzeitig war ich erleichtert, endlich zu wissen, was mit mir los ist. Geholfen hat mir die regelmäßige Gesprächstherapie und ein achtwöchiger Aufenthalt in einer Tagesklinik.

Der Podcast ist sicherlich zu einem Teil Therapie. Aber ich wollte in erster Linie eine Anlaufstelle schaffen für Betroffene und deren Umfeld. Weil ich leider miterleben musste, dass einige Menschen aus meinem Leben mit meiner Diagnose nicht umgehen konnten oder diese nicht ernst genommen haben. Weil sie keine Berührungspunkte oder Verständnis für mentale Gesundheit haben oder hatten. Und vielleicht hilft der Podcast, diese Erfahrung anderen zu ersparen.

Humorlabor | Homajon Sefat | FS1



Was mir geholfen hat, ist, sich Freund*innen anzuvertrauen. Das ist zu Beginn schwierig, weil es vielleicht mit Scham behaftet oder ungewöhnlich ist, sich so verletzlich zu zeigen, aber es ist schon eine große Hilfe, gehört zu werden.

Sie arbeiten auch als Autor und Musiker, eine schnelllebige Branche mit viel Druck. Gab es Momente, wo Sie sich von der Kunst entfernen wollten, um wieder auf die Beine zu kommen, oder hat die Kunst Sie gerettet?

In der Hochphase der Depression wollte ich nichts mehr mit Schreiben, in welcher Form auch immer, zu tun haben. Auch mein Bandprojekt habe ich aus einem Impuls der Überforderung heraus abrupt beendet und pausiert. Ich bin 18 Monate nicht auf einer Bühne gestanden. Es war mir alles zu viel. Ich musste mich einfach neu sortieren, lernen, auf meine Bedürfnisse zu hören und gesund werden.

In der Zeit haben mir Musik und Filme sehr geholfen. Es klingt zwar klischeehaft, aber: Kunst kann Leben retten. Genauso wie der Humor. Mittlerweile spiele ich auch selbst wieder vereinzelt und arbeite an einem neuen Programm.

Was raten Sie Betroffenen, die sich in einer mentalen Krise befinden?

So früh wie möglich Hilfe suchen. Weil es dauert oft Wochen bis Monate, einen Therapieplatz zu finden. Was mir geholfen hat, ist, sich Freund*innen anzuvertrauen. Das ist zu Beginn schwierig, weil es vielleicht mit Scham behaftet oder ungewöhnlich ist, sich so verletzlich zu zeigen, aber es ist schon eine große Hilfe, gehört zu werden.

Bei akuten Notfällen empfehle ich den sozialpsychiatrischen Notdienst, der ist in Wien z.B. rund um die Uhr telefonisch unter 01/31330 erreichbar.

Frau Dr. Stengl, Sie haben eine neurologische Ausbildung an der Berliner Charité absolviert und sind dann in die Psychiatrie gewechselt. Mit welchen Methoden und Techniken helfen Sie depressiven und traumatisierten Menschen? Wie können Betroffene wieder ihren Alltag bewältigen und bewusst leben und fühlen?

Zuerst geht es darum, eine gute Befunderhebung und Diagnostik zu machen, welche Erkrankung für die Symptome verantwortlich ist. Zum Beispiel werden viele komplex traumatisierte Menschen oder Menschen mit ADHS jahrelang wegen einer Depression behandelt, und die eigentliche Ursache wird nicht behoben.

Es geht vor allem auch um eine gute Aufklärung, gerade gegen Psychopharmaka herrschen viele Vorurteile, die sich auch negativ auf eine regelmäßige Einnahme auswirken können. Bei einigen psychischen Erkrankungen können aber gerade Psychopharmaka auch wirklich helfen.

Generell ist das psychiatrische Konzept, immer den Menschen zu betrachten, auch mit seinen Lebensgewohnheiten (Job, Familie, Partner, Wohnform).

Zusätzlich biete ich auch Psychotherapie an, diese ist besonders wichtig, um sich selbst besser zu verstehen und ggf. schädliche Verhaltensmuster zu verändern. Hier lernen Betroffene zunächst, sich selber besser wahrzunehmen und ihre Gefühle zu

Wie entsteht eine Depression? Kann Mensch das verhindern?

Es gibt sehr viele verschiedene Arten – ich nutze gerne das bio-psycho-soziale Modell. Manche Menschen haben biologisch schon ungünstige Voraussetzungen (zum Beispiel Veränderungen im zentralen Serotonin-Stoffwechsel), das sieht man, wenn ganze Familien an Depressionen leiden.

ARTIKEL TEILEN ODER DRUCKEN



Psycho- und Sozial zielt darauf ab, welche Erfahrungen wir machen, in der Herkunfts-familie und in unserem Umfeld. Wenn es früh zu traumatisierenden Ereignissen kommt im Leben, kann das den Grundstock für eine Unsicherheit mit sich selbst und schädigenden Verhaltensweisen sein. Häufig zeigen depressive Menschen sehr hohe Selbstansprüche, gehen sehr hart mit sich ins Gericht (innerer Kritiker/innere Kritikerin) und kennen ihre Grenzen nicht bzw. opfern sich für andere auf.



Ja, Mensch könnte das verhindern, indem bereits in den Schulen weniger der Wert auf Leistung gelegt wird, sondern mehr auf Achtsamkeit, Selbstwert, Selbstrespekt, Grenzen setzen und Emotionsregulation. Das wären wichtige Grundbausteine für eine gesündere Gesellschaft. Zusätzlich könnten Kommunikationstrainings mit gewaltfreier Kommunikation nach Rosenberg schon bei Kindern einen wertschätzenden, liebevollen Umgang miteinander unterstützen.



© Christopher Glanzl

Insbesondere die Zuwendung und Auseinandersetzung mit unangenehmen Gefühlen kann tatsächlich Gesundheit fördern.

Leider werden psychische Erkrankungen sowohl im Gesundheitssystem als auch gesellschaftlich nicht als „vollwertige Krankheiten“ wahrgenommen, oft werden diese bagatellisiert. Woran könnte das liegen und was muss geändert werden?

Ich denke, es ist Angst und Verdrängung, wir wenden uns immer gerne von unangenehmen Sachen ab. Viele Menschen haben große Angst vor psychischen Krankheiten – ich glaube, der Verlust von Kontrolle spielt dabei eine zentrale Rolle. Ein gebrochener Knochen wird mit Gips wieder verbunden, ein gebrochenes Herz dauert möglicherweise länger und benötigt mehr Zuwendung. Ich denke, viele wenden sich ab, weil sie tief in sich aber diese Gefühle kennen und Angst haben, diese in sich auch anzuerkennen.

Geändert werden sollte eine bessere Fehlerkultur, mehr Mitgefühl und Verständnis und der Mut, sich unangenehmen Gefühlen zu stellen. Ich meine, jeder hatte schon einmal oder öfter Angst oder hat sich geschämt. Damit sollten wir uns mehr konfrontieren und den Mut haben, das zu spüren. Insbesondere die Zuwendung und Auseinandersetzung mit unangenehmen Gefühlen kann tatsächlich Gesundheit fördern.

Die Themen Ihres Podcasts sind zwar ernste, dennoch wird man beim Hören gut unterhalten und auch Lachen ist erlaubt. Rettet Lachen Leben? Gibt es aus neurologischer Sicht Techniken, wie jede/jeder von uns positiv gestärkt in den Tag starten kann?

Humor ist auf jeden Fall eine gute Strategie, um mit den Herausforderungen und Prüfungen des Lebens umzugehen. Gerade im Resilienztraining wird das auch angewendet und es gibt einige Achtsamkeitsübungen, die sich genau damit beschäftigen. Es ist auch vor allem wichtig, einen liebevollen Umgang mit sich selber zu finden, das kann man auch zu jeder Lebenszeit noch lernen. Ich habe auch eine Zeit Impro-Theater als Therapie mit Patient*innen gespielt, es war so schön zu beobachten, wie viel Stärke und Vertrauen Menschen wieder entwickeln, wenn sie lachen können und ihre Kreativität entdecken. Da hatten wir das Motto: Scheiter heiter!

Dr. Katharina Stengl ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und lebt in Wien. Ihr Credo: „Happiness is your birthright – don't let your mind interfere with it!“.

Homajon Sefat ist Kabarettist, Autor und Musiker aus Wien.

Im Mai 2024 veröffentlichten die beiden die erste Folge des Podcasts „Café Depresso“.



ARTIKEL TEILEN ODER DRUCKEN



Alicia Weyrich

arbeitet als Journalistin, Texterin und PR-Beraterin in Wien. Neben dem geschriebenen Wort liebt sie die Musik, das Meer, gutes Essen sowie Zeit mit ihren Lieblingsmenschen.

MEHR →

Noch kein Kommentar, Füge deine Stimme unten hinzu!

Kommentar hinzufügen

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert

Type here to reply ...

Name *

E-Mail *

Website

☐ Meinen Namen, meine E-Mail-Adresse und meine Website in diesem Browser für die nächste Kommentierung speichern.

SENDEN

Artikel aus anderen Ressorts