

„Du bist nicht allein“

Bei einem Theaterprojekt lernen Schülerinnen und Schüler in Gernlinden, eine Depression von einer schlechten Phase zu unterscheiden. Eine Woche hat das Ensemble dafür mit dem Pädagogen Jean-Francois Drozak geprobt.

Von Florian J. Haamann

Gernlinden – Auf übergroßen Stühlen sitzen Lisa und Anna in ihren Jugendzimmern, beide in der Pubertät, beide aktuell nicht wirklich gut drauf. Doch es gibt einen gravierenden Unterschied: Eines der Mädchen hat gerade einfach nur eine schlechte Phase – das andere ist an einer Depression erkrankt. In der kommenden Stunde sollen Schülerinnen und Schüler der Realschule und der Mittelschule Maisach lernen, den Unterschied zu erkennen und „diagnostizieren“, ob Lisa oder Anna depressiv ist. Es ist ein ganz besonderes Projekt, das an diesem Vormittag im Gemeindesaal im Maisacher Ortsteil Gernlinden gezeigt wird.

Das Publikum soll die Situation von Anna und Lisa bewerten

„Icebreaker“ heißt das theaterpädagogische Angebot von Jean-Francois Drozak, das er seit etwa sechs Jahren mit verschiedenen Schulen umsetzt. Vier Tage lang proben einige Schülerinnen und Schüler das Stück und führen es dann für die anderen Klassen auf. Dieses Mal hat er es mit der Realschule und der Mittelschule Maisach umgesetzt – die erste Theaterkooperation der beiden Einrichtungen. Das Projekt, das er gemeinsam mit der Krankenkasse AOK umsetzt, hat bereits den „Gutes-Beispiel“-Preis von Bayern 2 gewonnen.

Drozak ist aber nicht nur der Kopf hinter dem Projekt, sondern moderiert die Veranstaltung auch. „In der Pubertät gibt es Tage, da fühlen sich Jugendliche richtig lebendig, haben eine Kraft und Energie, auf die wir Erwachsenen neidisch sein können“, holt er die Schülerinnen und Schüler zu Beginn ab. Und dann gebe es die Tage, an denen man sich am liebsten nur in seinem Zimmer verkriechen möchte. Da gelte es nun zu erkennen, ob es sich um eine normale Phase handelt oder doch Anzeichen einer Depression. Das Publikum soll die Situation von Anna und Lisa anhand einer Checkliste bewerten, die auf den Plätzen ausliegt. Darauf stehen Sätze wie „Du bist oft ohne Grund bedrückt und mutlos“, „Was Dir Freude machte, interessiert Dich nicht mehr“, „Du triffst Dich nicht mehr mit Freunden“, „Du magst nicht mehr essen“ oder „Mädchen oder Jungs interessieren Dich gar nicht“. Lassen sich mehr als fünf dieser 14 Punkte mit Ja beantworten, könne dies ein Zeichen für eine Depression sein.



Gemeinschaftsprojekt: Schülerinnen und Schüler von Realschule und Mittelschule Maisach haben das Stück zusammen aufgeführt.

FOTO: ANDREAS LEITNER/OH

Wie also sieht es bei Anna und Lisa aus? Die erste Szene spielt in der Nacht auf Montag, beide Mädchen schlafen unruhig, wachen immer wieder auf. Am Morgen kommen beide, trotz mehrfachem Klopfen und Rufen der Mutter und Geschwister nicht aus dem Bett. Nach der kurzen Szene ist es Zeit für die erste Einschätzung. Drozak fragt zwei Schüler, Ali und Carlo, die er zuvor als Stellvertreter des Publikums ausgewählt hat, welche Anzeichen sie bei den Mädchen sehen. Carlo ist dabei für Lisa zuständig, Ali für Anna. Beide erklären, dass sie bei ihrer Figur den Satz „Du kannst sehr schlecht einschlafen und liegst ganze Nächte wach“ ankreuzen würden. Drozak geht zu einem großen Rechenschieber und verschiebt jeweils eine der Kugeln.

So geht es Szene für Szene weiter. Es wird ein Ausschnitt aus dem Alltag der Mädchen gezeigt, dann diskutiert Drozak mit dem Publikum. Und die Zeichen bei Lisa verdichten sich: Seit eineinhalb Tagen hat sie kaum etwas gegessen, sie sagt ihren Freundinnen ab. Und plötzlich erzählt sie etwas von Zügen und Notbremse ziehen. Carlos erkennt die Situation, sagt aber, dass er wohl erst mal noch die nächste Szene abwarten würde. „Aber was, wenn wir arbeiten und morgen bringt sich das Mädchen um“, fragt ihn Drozak. Genau diese Situation zeige das Dilemma. Er erklärt, dass Suizidgedanken manchmal klar angekündigt, manchmal nur verschlüsselt angedeutet und eben manchmal auch gar nicht kommuniziert werden. „Am Ende des Ta-

ges musst du entscheiden.“ Im weiteren Verlauf des Stücks wird klar, die Vermutung des Schülers war richtig. Lisa ist an einer Depression erkrankt, Anna kommt eher in eine rebellische Phase, schimpft über den Kapitalismus und gegen Fleischkonsum.

Begleitet wird die Diskussion durch pädagogische Erklärungen zum Umgang mit Depressionen. Wer bei sich selbst Anzeichen findet, solle sich an einen Erwachsenen wenden, dem er vertraut, und mit ihm sprechen. Das gelte auch für Schülerinnen und Schüler, bei denen durch die Aufführung etwas hochkomme oder ausgelöst werde. Drozak ermutigt die Jugendlichen auch, sich nicht von irgendwelchen Influencern und Influencerinnen beeinflussen

zu lassen, die ihnen einreden wollen, weniger zu essen. „Euer Körper braucht die Energie. Esst, soviel ihr wollt. Fress die ganze Welt“. Jeder sei schön und perfekt, so wie er ist. Und dann gibt er ihnen ganz zum Schluss noch seine wichtigste Botschaft mit auf den Weg: „Du bist nicht allein“.

Wenn Ihre Gedanken darum kreisen, sich das Leben zu nehmen, sprechen Sie mit Freunden und Familie darüber. Hilfe bietet auch die Telefonseelsorge, anonym und kostenlos unter (0800) 111 0 111 und (0800) 111 0 222, zudem ist über www.telefonseelsorge.de eine Online-Beratung möglich. Eine Liste mit bundesweiten Hilfsstellen bietet die Seite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention unter www.suizidprophylaxe.de