

# Was ist eigentlich normal?

**Weihnachtsaktion** „Verrückt, na und?!“ heißt ein Programm des Arbeitskreises Leben, das jungen Menschen die Unsicherheit bei psychischen Erkrankungen nehmen soll. *Von Nicole Mohn*

Auf dem Weg zum Erwachsensein legt das Leben jungen Menschen mitunter einige Steine in den Weg. Mit dem Projekt „Verrückt, na und?!“ hilft der Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim (AKL) Schülern und Auszubildenden dabei, Krisen zu meistern und seelisch fit zu bleiben.

Der Tag ist noch jung, als Gabriele Alberth vom Arbeitskreis Leben (AKL) im Seminar-Raum des Jugend-Rotkreuz-Hauses an der Alten Plochinger Steige ihre Taschen abstellt. Einen Vormittag lang wird sie hier mit jungen Leuten, die beim DRK ein freiwilliges soziales Jahr leisten, über seelische Krisen und psychische Erkrankungen reden. An ihrer Seite die Lebenslehrer Christof und Gina. Sie haben am eigenen Leib erlebt, was es heißt, in einer Krise zu stecken. Und wollen hier ganz offen über ihre Erlebnisse reden.

„Was ist eigentlich normal?“, will die Sozialpädagogin von den jungen Leuten zunächst mal wissen. Ist eine 14-Jährige „normal“, die sich nur noch top gestylt aus dem Haus traut? Gabriele Alberth blickt in viele unsichere Gesichter. Fast alle entscheiden sich schließlich für Ja. Ellena allerdings fragt sich: „Ist es noch gesund, wenn es das Leben so einschränkt?“

Behutsam macht sich die Mitarbeiterin des AKL mit den jungen Leuten auf Spurensuche. Wo zieht man die Grenze zwischen normal, und was deutet auf seelische Probleme hin. Wann ist einer nur traurig, und wann spricht man von einer Depression?

Die Sozialpädagogin stellt schließlich die Gretchenfrage: „Hättet ihr lieber einen Herzinfarkt oder eine Depression?“ Die Mehrheit entscheidet sich für den Herzinfarkt. Der sei heutzutage gut therapierbar, findet Alexandra: „Schlimmer ist, wenn der Geist betroffen ist“, meint sie. „Eine Depression kann mich nicht killen“, hält einer der Jungs in der Runde dagegen. Doch da hakt Gabriele Alberth ein: „80 bis 90 Prozent aller Suizidfälle gehen vorher durch eine Depression“, klärt sie die FSJler auf. Nicht selten vergehen Monate, bevor sich ein Betroffener Hilfe holt.

Wie ist das überhaupt, wenn man unter einer Psychose leidet? Eine Übung soll es den jungen Leuten zeigen. Gabriele Alberth lässt Dominik auf einem Stuhl Platz nehmen. Neben ihm zählt einer von hundert abwärts, ein anderer von null aufwärts, dabei lassen sie immer wieder Zahlen aus. Hinter Dominik steht eine dritte Person, die ihm beständig ins Ohr flüstert, dass er versagen wird. Eine vierte versucht als Therapeutin Dominik zu helfen. 60 Sekunden setzt Gabriele Alberth den jungen Mann der Situation aus. „Das war Stress pur“, fasst er die Erfahrung knapp

und tief beeindruckt zusammen. Die Stimmen haben ihn verwirrt, hilflos gemacht. „Das hält niemand lange durch“, ist er überzeugt. Die Lebenslehrer Gina und Christof haben Erfahrungen mit



In Arbeitsgruppen trainieren Schüler intensiv den Umgang mit psychischen Krankheiten. Gearbeitet wird auch viel mit Bildern und Assoziationen. *Fotos: Nicole Mohn*

und tief beeindruckt zusammen. Die Stimmen haben ihn verwirrt, hilflos gemacht. „Das hält niemand lange durch“, ist er überzeugt.

Die Lebenslehrer Gina und Christof haben Erfahrungen mit

**„Zu wissen, du kannst nichts dafür, war einfach wunderbar.“**

**Gina** Lebenslehrerin über den Moment, als ihre Depression diagnostiziert wurde.

Krisensituationen wie diesen. Sie geben den Zuhörern Informationen aus erster Hand. Gina leidet seit ihrer Kindheit unter einer endogenen rezidivierenden Depression.

## Christoph setzt auf Offenheit: „Krasse Nummer“

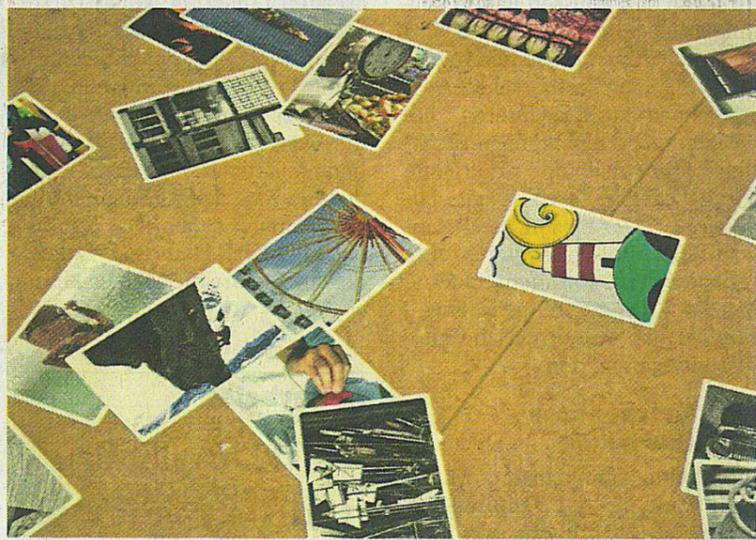
**Kontakt zu Menschen mit psychischen Erkrankungen** hatten schon die meisten in der Runde beim AKL, die überwiegend ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) absolvieren: Die Unsicherheit, wie man sich Betroffenen gegenüber verhalten soll, hängt spürbar im Raum. Christof setzt Offenheit dagegen: „Mir hilft es, wenn die Menschen

es als Krankheit nehmen und nicht als persönlichen Makel“, sagt Christof, der als 30-jähriger die Diagnose maligner Gehirntumor bekam. Zehn Jahre lebt er mit ständigen Krampfanfällen, verliert mitten auf der Straße oder beim Einkaufen das Bewusstsein. „Krasse Nummer“, nennt Christof kurz und knapp das, was ihm da widerfahren ist.

**Zuhören, ehrlich Anteil nehmen** – das hätte sich Thomas ebenso wie Gina in mancher Situation gewünscht. Stattdessen begegneten ihnen viele mit Angst oder Unverständnis. „Hat jemand ein gebrochenes Bein, kommen alle und wünschen gute Besserung. Aber bei seelischen Erkrankungen machen viele Menschen dicht“, so die

Teilnehmer an diesem Vormittag ganz bewusst für sich. Musik hören, um auf andere Gedanken zu kommen, sich mit einer guten Freundin oder Freund treffen, um sich Rat zu holen, achtsam sein

gegenüber sich selbst und anderen – das sind die Impulse, die Gabriele Alberth und die beiden Lebenslehrer den jungen Leuten heute besonders mit auf den Weg geben wollen.



## SPENDENKONTEN

**Kreissparkasse**  
IBAN: DE35 6115 0020 0048 3333 44  
BIC: ESSLDE66XXX

**Volksbank**  
IBAN: DE66 6129 0120 0304 7770 05  
BIC: GENODE51NUE

**VR Bank Hohenneuffen-Teck eG**  
IBAN: DE37 6126 1213 0003 3200 06  
BIC: GENODE51TEC

**Commerzbank**  
IBAN: DE14 6114 0071 0910 0009 00  
BIC: COBADEFFXXX

Erfahrung der Lebenslehrer. Bei den FSJlern ist die Veränderung nach rund vier Stunden intensiver Arbeit spürbar. Auch bei Sven aus der Nähe von Ulm. Er nimmt sich die Zeit, um mit Christof zu reden. „Es kann doch jeden treffen“, hat der Tag dem jungen Mann bewusst gemacht, wie schnell das gewohnte Leben aus der Bahn geraten kann. *zog*