

# Irrsinnig menschlich

„Verrückt, na und“: Arbeitskreis Leben klärt Schüler über psychische Gesundheit auf – Zwei „Lebenslehrerinnen“ berichten

Die Frage „Bist Du verrückt?“ gehört für uns Deutsche zum alltäglichen Umgangston. „Ja“ könnten darauf Sabine W. (Name geändert) und Petra B. antworten. Beide leiden seit Jahren an psychischen Erkrankungen. So offen wie sie gehen bei Weitem nicht alle mit dem Thema um. Noch immer stellen Leiden der Seele in unserer Gesellschaft ein Stigma dar.

Sabine und Petra sitzen an einem kalten, grauen Morgen in einem der Klassenzimmer am Schulzentrum von Neckartenzlingen. 26 Jungs und Mädels sitzen mit ihnen im Kreis zusammen. Ganz offen erzählen die beiden Frauen, wie es ist, mit einer psychischen Erkrankung zu leben, was dies auch für die Menschen um sie herum bedeutet. Der Besuch der beiden ist Teil des Projekts „Verrückt, na und“, das der Arbeitskreis Leben (AKL) Nürtingen-Kirchheim in Schulen der Region anbietet. Einen ganzen Vormittag lang sprechen Beraterin Gabriele Alberth und die beiden Frauen als „Lebenslehrerinnen“ mit den Schülern darüber, was die Seele krank machen kann – und wie und wo man Hilfe bekommt.

Vor allem aber geht es den Projektmachern um mehr Achtsamkeit und Offenheit psychisch Erkrankten gegenüber. Kommentare wie „Reiß Dich zusammen“ oder „Wird schon“ – davon haben Petra und Sabine zur Genüge zu hören bekommen. „Das geht gar nicht“, sagen die zwei klipp und klar. Hilfreich ist das kaum. Sie wollen die Schüler ermutigen, offen mit dem Thema umzugehen. „Nicht alle psy-

chisch Kranke sind gewalttätig“, räumen sie mit einem gängigen Vorurteil auf. Und sie bitten, den Menschen stattdessen in seiner schwierigen Lage wahrzunehmen. Denn vor allem, geben sie den Jugendlichen mit auf dem Weg, haben die meisten psychisch Kranken Angst davor, wie die Umwelt auf ihre Situation reagiert. „Es ist so wertvoll, wenn gesunde Leute auf einen zugehen“, sagt Petra.

Angst machen kann das schon, was Petra und Sabine über ihre Krankheiten erzählen. Von den manischen Phasen voller Arbeit und Euphorie zum Beispiel, denen Abstürze in dunkle Täler der Depression folgen. Von Momenten, in denen nur der Gang in die Klinik hilft. Und von Freunden und der Familie, die auf Abstand gehen. Doch die Schüler erfahren ebenso, dass es Hilfe gibt, Medikamente und Therapien. Dass trotz allem ein normaler Alltag wieder möglich ist.

Woran man erkennt, dass die Seele aus dem Gleichgewicht kippt, fasst zum Abschluss Gabriele Alberth noch einmal zusammen. „Man ist schlapp, ruhelos, alles ist zu viel“, sagt die AKL-Beraterin. Auslöser sind Stress, Druck von außen und Überforderung. Themen, die heute auch an den weiterführenden Schulen bereits Alltag sind. Mobbing, Magersucht, Drogensucht. Auch das sind Themen, die beim Projekt mit den Neuntklässlern angesprochen werden.

Und die Schüler lernen, dass es Strategien gibt, sich zu helfen. „Überlegt Euch: Was tut mir gut“, rät Alberth den Jungen und Mäd-



Die Neuntklässler in Neckartenzlingen sind nicht nur beeindruckt von den Schilderungen der beiden Frauen, sie werden auch aktiv. Etwa suchen sie Bilder mit Dingen oder Handlungen, die ihnen guttun.

Fotos: mo



Gabriele Alberth vom Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim.

chen vor allem. Egal, ob es eine Runde Fußball mit den Freunden, der Lieblingssong oder ein Actionfilm ist: „Wichtig ist, dass ihr Euch gute Sachen reinholt“, so ihr Tipp an die Klasse.

„Es ist gut, einen Einblick zu bekommen, was passiert mit mir, wenn ich psychisch erkrankte“, bedankt sich David bei dem Projektteam am Schluss. So geht es auch Ulrich: „Ich habe heute viel dazugelernt“, bedankt er sich für die Offenheit der beiden Frauen. Für Lion war es vor allem interessant zu hören, wie das Umfeld reagiert hat.

Zum Schluss bekommt jeder der Schüler noch einen Packen Visitenkärtchen in die Hand gedrückt. Sie zeigen den Jugendlichen Möglichkeiten, wo es für sie im Notfall Hilfe und Beratung gibt. Und wo man auch einfach mal zuhört. Denn aus manchen Situationen, dass wissen Petra und Sabine nur zu gut, kommt man ohne fremde Hilfe nicht heraus.

mo

**Info:** Nähere Informationen sind auf den Seiten [www.verrueckt-na-und.de](http://www.verrueckt-na-und.de) und [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de) zu finden.