

#MoreThanSad - Einblicke in die Depression

Eine Ausstellung vom Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Über den Jugendbeirat

Wir sind Jugendliche aus Leipzig und der Umgebung, die wollen, dass mehr über Depression gesprochen wird. Als junge Ehrenamtliche entwickeln wir eigene Ideen und Projekte, wie andere Jugendliche mehr über Depression erfahren können. Gemeinsam möchten wir Vorurteile reduzieren, Irrtümer aus dem Weg räumen und andere für das Thema „Psychische Gesundheit“ sensibilisieren.

Hintergrund

Obwohl ungefähr zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse an Depression erkrankt sind, wird nach wie vor noch viel zu wenig über Depression gesprochen. Dadurch wissen viele junge Menschen nicht genau, was es bedeutet, an einer Depression zu erkranken und wie sich eine Depression anfühlt. Das wollen wir mit dieser Ausstellung für Schulen ändern!

Kreativaktion

Im Rahmen unserer Kreativaktion #MoreThanSad haben wir junge Menschen eingeladen, kreativ zu werden und zu zeigen, wie sich eine Depression anfühlen kann. Aus allen Einreichungen wurden zehn Werke für die Ausstellung ausgewählt.

Ausstellung

Die Werke zeigen, wie sich eine Depression wirklich anfühlen kann. Sie bieten persönliche Einblicke in das Leben mit einer Depression – in Form von Bildern, Texten, Liedern und mehr. Unser Ziel ist es, dem Thema mehr Sichtbarkeit im Schulumfeld zu geben, Verständnis für Betroffene zu schaffen und andere junge Menschen zu ermutigen, sich Unterstützung zu suchen.

Zur Ausstellung gehören außerdem zwei Begleittafeln, die den Hintergrund der Ausstellung erläutern und Basiswissen über Depressionen vermitteln.

Hinweise zur Präsentation und zum sensiblen Umgang mit der Ausstellung finden Sie in einem separaten Dokument.

Wir wünschen allen Schülerinnen und Schülern interessante und hilfreiche Einblicke.



Manchmal fühlt es sich an, als würde ich zwei Gesichter tragen. Mein Gesicht nach außen zeigt allen das perfekte Lächeln - wie eine Maske. Diese Maske fühlt sich oft an wie ein Schutzschild, aber gleichzeitig auch wie das größte Gefängnis. Aber damit zeige ich der Welt das, von dem ich das Gefühl habe, dass sie es sehen wollen: Stärke und ein hübsches Lächeln. Mein wahres Ich und den Kampf hinter dieser Maske sieht so niemand.

Hinter dieser Maske ist dieser Kampf mit dieser Stimme - diesem Monster, das sich irgendwie wie ein Teil von mir anfühlt, aber gleichzeitig mein größter Feind ist. Es kontrolliert mich und flüstert mir ständig Worte zu, die mich abwerten und mich an mir zweifeln lassen. Dieses Monster ist mein ständiger Begleiter; mal ist es leiser und mal lauter und lässt mich kaputt und wie voller tiefer, dunkler Risse fühlen. Manchmal wünschte ich, jemand würde hinter diese Maske schauen, aber gleichzeitig habe ich totale Angst davor und diese Stimme - dieses Monster - will auch unentdeckt dahinter bleiben und sorgt mit dafür, dass ich die Maske weiter trage.

Vielleicht ist es oft einfacher immer weiter diese Maske zu tragen, aber einfacher ist nicht das Gleiche wie besser.

Paula, 15



Die Beschreibungen folgen der Reihenfolge der einzelnen Bilder: Beginnend mit dem Bild oben links, dann unten links, weiter mit dem Bild oben in der Mitte, gefolgt vom unteren mittleren Bild, anschließend das Bild oben rechts und abschließend das Bild unten rechts.

1. Einsamkeit und Hilflosigkeit

Wie auf einer Schaukel im Nirgendwo, klein und verloren in dunklen Wolken. Die Welt scheint weit weg und niemand versteht, wie es sich anfühlt. Das Gefühl, allein zu sein, keinen Halt zu finden – gefangen in der eigenen Isolation.

2. Die erdrückende Verzweiflung

Ein Körper, erschöpft und reglos. Gefangen in einem Zustand, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint. Der Wunsch, die Zeit anzuhalten, einfach mal nicht mehr aushalten zu müssen. Doch die Welt dreht sich weiter – unerbittlich.

3. Die ständigen Gedanken

Sie begleiten dich, unaufhörlich. Sie sind laut, selbst wenn alles um dich herum still ist. Unsichtbar für andere, doch immer da. Jede Bewegung, jede Entscheidung wird von ihnen überschattet. Sie lassen dich nicht los.

4. Der endlose Strudel

Kreisende Gedanken, die sich in sich selbst verfangen. Grübeln, analysieren, hoffen, zweifeln – und doch führt alles nur wieder an den Anfang zurück. Ein Strudel aus Negativität, aus dem es kein Entrinnen zu geben scheint.

5. Die unsichtbare Last

Für andere nicht sichtbar, aber immer spürbar: Die Depression, die dich umklammert und begleitet, egal wohin du gehst. Irgendwann hört man auf, sich dagegen zu wehren, weil es sinnlos scheint. Sie ist einfach da – und bleibt.

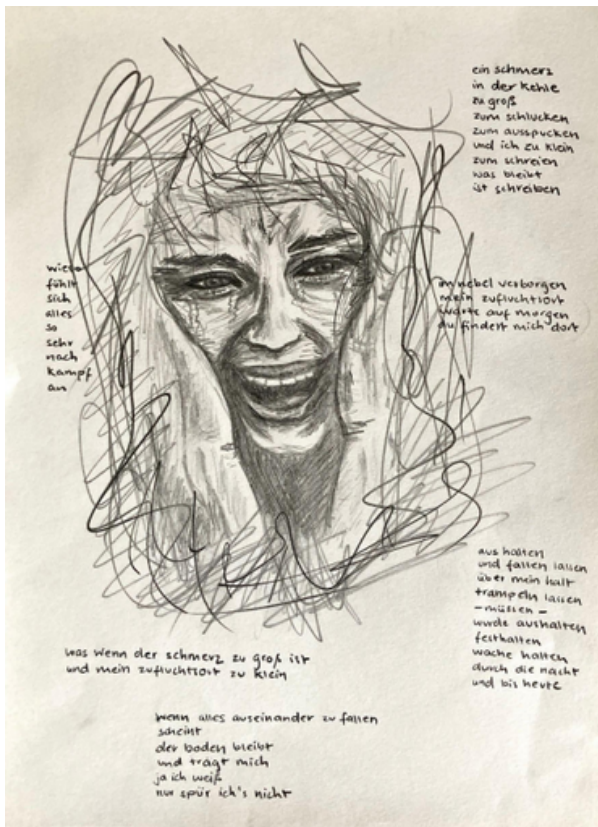
6. Die erdrückende Schwäche

Sie hängt an dir, saugt dir die Kraft aus, schränkt dich ein. Jeder Schritt wird schwerer, jeder Moment kostet mehr Energie. Bis kaum noch etwas übrig bleibt außer der Erschöpfung, die dich fest umschließt.



Man lebt – irgendwie.
Man funktioniert – irgendwie.
Und doch fühlt es sich an,
als wäre man nur ein Schatten von sich selbst.
Doch irgendwo tief im Grau
blinkt ein kleiner Funke:
die Hoffnung,
dass es wieder heller wird.

VED, 25



Von Depression zu Expression
vom stummen Schrei
in Bildern Worten Tränen
Schmerz auf Papier
zum heilsamen Ausdruck
in den Farben des Lebens
im Jetzt und Hier

Britta, 24



In depressiven Episoden fühlt es sich für mich oft so an, als wäre ich kein Teil der Gesellschaft mehr. Ich versuche, mich anzupassen und nach außen zu funktionieren, aber zwischen mir und der Realität liegen Welten. Alle Passanten oder Personen in meinem Umfeld waren nur Komparsen, denen ich keine Aufmerksamkeit schenken konnte. Viel zu sehr fühlte ich mich abgeschirmt von dem echten Leben.

Linda, 18

„Mein Lächeln 'ne Maske,
ich versteck meinen Schmerz.
Mach Witze mit Freunden,
Bin niemals zu ernst.
Doch die Fassade sie bröckelt,
kriegt Risse und bricht.
Ich hab keine Kraft mehr, Jetzt kommt die Wahrheit ans Licht.“

Judith (aus dem Song „Gefangen“)



Gefangen (Song):

www.deutsche-depressionshilfe.de/morethansad/audio

„... als ich die Sahne statt der Kerzen vom Kuchen blas' –
und es doch dann wieder lass, dieses
»Wünsch dir was!«
Statt – des – sen – sitz–ich – da –
die –Au – gen – starr–

*und-denk-mal-wieder-eng-gewunden-
meine-Spirale-nach-unten-nach:*

„Was soll ich mir verdammt nochmal wünschen?
Mach, dass es aufhört
Mach, dass ich wieder das Leben liebe, so wie früher
Mach, dass dieses verdammte Gefühl aus meiner Brust verschwindet
Bitte, bitte mach, dass es aufhört!“

–
Und wisst ihr was?
Irgendwann habe ich - irgendwie - geschafft, dass es aufhört.“

Mareike (aus dem Poetry Slam „Wünsch dir was“)



Wünsch dir was (Poetry Slam):

www.deutsche-depressionshilfe.de/morethansad/audio

Wie Gewitter.

Im Kopf tobt der Sturm
Jeder Gedanke wie Regen,
prasselt, Man wehrt sich dagegen.
Dann kommt das rumoren

So schnell und grell wie Licht,
die Blitze von Trauer
und die Pause zum Donner
ist nur die Taubheit, die die Wahrheit
spricht

Und es tobt und es brüllt
doch es schallt nicht nach außen
das Gewitter da draußen
Eine Metapher für Nichts.

Denn es war einfach zu viel
Für den Kopf zu tragen
Für den Mund zu fragen
Das Herz zu labil

Wenn der Regen ver'
schweigt bald auch r
bis die Wolken sich v
Wer nicht spricht, de
fehlen
bis der Gedanke der W.
versinkt

Jana, 22

Leer.

Ich kann reden und denken,
meine Emotionen lenken
und steuern mich,
ich kann nicht
Essen und Schlafen,
meine Gefühle entlarven
mein Leid, meine Lüge, ich betrüge.

Jana, 17

Das Grau der Steine

Du lebst dein Leben. Es ist ein ganz normales Leben mit Höhen und Tiefen. Du triffst dich oft mit Freunden, hast Spaß. Ab und zu gibt es kleine Herausforderungen. Stell dir vor, jede dieser Herausforderungen ist ein kleiner grauer Stein, vielleicht nur ein paar Zentimeter groß. Deine Freunde haben auch Herausforderungen in ihren Leben. Sie stehen den schweren Moment durch und kicken den kleinen grauen Stein einfach weg.

Du machst das nicht. Du kickst den Stein nicht weg, sondern lässt ihn neben deinen Füßen liegen. Auch den nächsten und den übernächsten Stein beförderst du nicht endgültig aus deinem Leben. Es ist keine Entscheidung den Stein liegen zu lassen. Es wirkt einfach nur nicht wichtig ihn loszuwerden. Langsam wächst der Steinhaufen um deine Füße an. Er fängt an deine Bewegungen zu behindern, lässt dich immer wieder stolpern. Aber du siehst ihn nicht, versuchst ihn zu ignorieren und dich auf die positiven Momente zu fokussieren. Die Steine werden immer mehr. Dich zu bewegen wird immer schwerer. Du bist immer öfter erschöpft und machst nicht mehr viel mit deinen Freunden. Du spürst langsam, dass etwas nicht stimmt. Dass du nicht mehr so viel Energie hast. Deine Freunde fragen, ob alles in Ordnung ist, aber du willst keine Schwäche zeigen. Immerhin schaffen sie es, dass die kleinen Steine nicht liegen bleiben.

Der Steinhaufen wächst weiter. Sein Gewicht drückt dich runter. Mittlerweile bist du bis über die Schultern bedeckt. Du brauchst all deine Energie für die kleinsten Dinge im Alltag. Hobbys nachzugehen ist schon lange nicht mehr drin. Bald ist der Steinhaufen so groß wie du. Er behindert deine Sicht, lässt dich nur noch das Grau sehen. Die schönen Momente sind aus dem Blickfeld verschwunden. Du kannst nicht mehr richtig essen, willst vor Erschöpfung am liebsten nur noch schlafen. Es wird dunkel um dich herum. Du weißt, dass du Hilfe brauchst, aber die Steine verhindern, dass du um Hilfe schreien kannst. Es fühlt sich an, als ob du da nie wieder rauskommst.

Aber plötzlich ist da ein Lichtstrahl, der das Grau durchbricht. Du versuchst zu begreifen, was da gerade passiert. Da ist tatsächlich jemand, der zu dir durchdringen möchte. Es ist eine Person, die gemerkt hat, dass du Hilfe brauchst, und die sich nicht von dir zurückweisen lässt. Sie fängt an einen Stein nach dem anderen wegzunehmen. Ihr wisst beide, dass sie es nicht alleine schaffen kann dich da rauszuholen. Aber sie erzählt von ihrer Zeit mit den Steinen, gibt dir die Hoffnung, dass es wieder besser werden kann. Dass du nicht der einzige Mensch mit diesem grauen Berg bist. Sie kocht für dich, zwingt dich zum Essen, geht mit dir spazieren. Sie überzeugt dich eine Therapie anzufangen, denn schlimmer werden kann es damit ja eh nicht.

Mit dem Therapeuten sind schon zwei Personen dabei, die die Steine wegräumen. Du gewinnst den Mut andere Leute um Hilfe zu bitten. Auch sie entfernen einen Teil der grauen Masse. Dann sind deine Hände wieder frei und du kannst ebenfalls Steine nehmen und wegwerfen. Es kommen ab und zu neue Steine dazu, aber du weißt jetzt, wie du sie loswerden kannst. Du weißt, dass du das Freischaufeln nicht allein schaffen musst, sondern dass Menschen da sind, die dich nicht verurteilen. Sie sorgen sich um dich und wollen dir helfen. Es geht dir wieder besser und du genießt die schönen Momente.

Du lebst wieder dein Leben. Es ist ein ganz normales Leben mit Höhen und Tiefen. Du triffst dich oft mit Freunden und hast Spaß. Eines Tages siehst du eine Person, der es nicht gut zu gehen scheint. Sie ist über und über mit kleinen grauen Steinen bedeckt. Du gehst hin, nimmst den ersten kleinen Stein in die Hand und wirfst ihn weg. Du lässt dich nicht zurückweisen, erzählst der Person deine Geschichte mit den Steinen und erklärst, wie du das Grau Stück für Stück losgeworden bist. Und in diesem Moment hat die Person einen Lichtstrahl in ihrem Sichtfeld, der ihr Hoffnung gibt. Hoffnung, dass es wieder besser werden kann.

Anna, 23

Manchmal

und Manchmal ist es einfach zu viel.

zu viel Sonne zu viel Licht

zu viele Entscheidungen

zu viel Pflicht

manchmal ist es einfach zu viel; aufzustehen und zu leben, mit anderen Menschen zu reden.
Manchmal ist alles zu viel und überleben das Ziel.

Amelie, 18