

Gedankenschleifen zerreißen

Das Stück «Winterschlaf – Aufbruch ins Leben» erzählt von Depression in der Jugend

Von Nadine A. Brügger

Basel. Vor dem Unternehmen Mitte steht ein Grüppchen junger Leute. Sie reden und lachen. Nichts Besonderes, denkt sich, wer im Vorbeigehen einen Blick aus dem Augenwinkel tut. Doch der erste Eindruck trügt.

Denn es ist ein besonderes Grüppchen. Dass man es nicht auf den ersten Blick sieht, mag ebenso Fluch wie Segen sein. Die Jugendlichen vermischen sich mit der Feierabendgesellschaft, verschwinden in der Menge, als wäre alles gut. Heute ist es das auch. Die Jugendlichen liegen nämlich gerade im Endspurt der Proben für ihr Theaterstück «Winterschlaf – Aufbruch ins Leben». Mit Worten, Klängen und Bewegungen verleihen sie ihrer Krankheit ein Antlitz. Ihre Krankheit, das ist die Depression.

Warum ich – und was dann?

Raphael war sechs Jahre alt, als sein Arzt die Diagnose stellte. Er ist mit der Depression aufgewachsen. «Das Problem ist, dass ich mich nicht mehr erinnere, wie es davor war», sagt der heute 17-Jährige. «Wenn ich in schweren Momenten kämpfen musste, wusste ich ja gar nicht, wofür. Ich kannte den Zustand gar nicht, von dem andere sagen, dass er «gesund» sei.» Dafür weiss Raphael sehr genau, wie sich ein Leben mit der Krankheit anfühlt. «Wie eine melancholische Musik im Kopf, die alles

übertönt, die dich lähmt», sagt er leise. Sein Blick ist offen, seine Worte bedächtig. Er scheint viele Jahre älter, als er es tatsächlich ist. «Man denkt über alles zu viel nach und hängt am gleichen Gedanken fest, obwohl man weiss, dass das nicht guttut. Es geht trotzdem nicht anders. Alles dreht sich nur um diese Fragen ohne Antwort, die Welt darum herum rückt in den Hintergrund.»

Bin ich gut genug? Kann ich jemals genügen? Wie mache ich es richtig, das mit dem Leben? Was mache ich mit meiner Zukunft. Warum bin ich so? Warum kann ich die Fragen nicht abstellen? Warum gibt es keine Antwort? Immer wieder: Warum. «Warum ist die schlimmste Frage», sagt Loris. Er war ein Teenager, als er sich immer trüger und schwächer zu fühlen begann. Schleichend sei das gekommen, es gab kein Ereignis, dafür viele Erklärungen und wenig Verständnis für seine Stimmung. Er habe begonnen, sich selber zu zerpflücken, jeden Gedanken, jedes Wort, jede Regung zu hinterfragen. «Ich habe mich selber auseinandergenommen. Das tut nicht gut. Wenn man zu lange über sich selber nachdenkt, findet jeder etwas, das nicht ganz perfekt ist.»

Irgendwann habe er dann gedacht: «Ich bin halt einfach scheisse. Alle anderen haben ihr Leben im Griff, nur ich komme damit nicht klar. Ich bin zu schwach.» Er habe sich geschämt, wenn die Freunde abends im Club feierten

und er einfach nur danebensass, nicht fähig, ihre Ausgelassenheit zu teilen. «Zumindest sasst du noch da», sagt Raphael. Er sei oft gar nicht mehr rausgegangen. «Warum auch?», sagt er.

Der Klumpen im Kopf

Die Frage «Warum?» werde nie aus ihrem Leben verschwinden, sagen die beiden. «Warum wir so sind, wie wir sind, und nicht anders, einfacher, das wird uns nie egal sein. Aber wir haben irgendwann aufgehört, danach zu fragen.» Beide sind noch immer in Behandlung. Die «unglaubliche Schwere und Angst», als die Loris seine Depression beschreibt, ist nicht einfach weg. Wird es vielleicht nie sein. «Ich bin froh, ist das so», sagt die 19-jährige Lara. Ihre Stimme klingt träumerisch. Sie zupft an ihrem langen blonden Haar: «Ich habe mir Fragen gestellt und Erkenntnisse über mich gewonnen, die viele andere vielleicht nie finden. Ich weiss jetzt, wie ich die manchmal unendlichen Gedankenschleifen zerreißen kann.»

Das war nicht immer so. «Ich hatte so viele Fragen im Kopf – dass die Schule mit dem ganzen Druck keinen Raum zum Nachdenken gab, hat mich fertig gemacht», sagt sie. Lara hat die Schule unterbrochen und ging in die Klinik. Danach reiste sie über Monate alleine durch Indien. Dort sei der «Klumpen im Kopf, der einem am Leben und Fühlen hindert», kleiner geworden. Sie lächelt.

«Heute ist die Euphorie gross, jetzt kickt die Theaterstimmung ein», sagt Co-Regisseurin Barbara Imobersteg. «Aber wir haben auch ganz andere Stimmungen erlebt.» Denn das Theater haben die Teilnehmer aus ihren eigenen Geschichten und Gefühlen konstruiert. Es ist biografisch, ohne einzelne Geschichten zu erzählen. Und es hatte für die jungen Schauspieler heilende Wirkung, ohne therapeutisch zu sein. Es habe unglaublich gutgetan, einfach loszulegen – «ohne dass die Leute dich augenblicklich be- und sogar verurteilen», sagen die drei Jungschauspieler. «Gerade für Jugendliche mit Depression fehlt oft das Verständnis», erklärt ihre Regisseurin. «Sie sollten doch aktiv und fröhlich sein. Sind sie es nicht, wird ihnen sehr bald Faulheit vorgeworfen.»

Das Stück sei darum auch ein Schritt in Richtung Verständnis. Nicht nur das Publikum soll lernen. «Auch wir haben uns und die Depression anders zu verstehen begonnen», sagt Raphael.

Am Freitag ist es dann so weit. Dann tritt das Grüppchen aus der Menge und auf die Bühne. Im Safe, einem schwarz gestrichenen Raum unter dem Unternehmen Mitte, wo einst Kostbarkeiten eingeschlossen lagen, durchbrechen die Theaterleute das Schwarz um sie selber und zeigen, welche Kostbarkeiten dahinterliegen.

Safe, Basel: 25./26.9. und 2./3.10., 20 Uhr. 27.9., 18.30 Uhr. www.mitte.ch