

Ich habe eine Depression

03 – Geschichten
Anleitung- Lehrperson



Arbeitsauftrag: 	Die Lehrperson liest eine Geschichte oder zeigt einen Comic zum Thema
Ziel: 	Die Schüler lernen, dass man mit einer Depression leben kann
Material: 	(Nicht) ganz normal? Infopaket für Lehrpersonen bag.admin.ch: Der verletzte Schmetterling
Sozialform: 	Sitzkreis / Plenum
Zeit: 	10 Minuten

Zusätzliche Informationen

Weiterführende Ideen



Ein kleiner Baumwollfaden (Verfasser unbekannt)

Es war einmal ein kleiner Baumwollfaden, der hatte Angst, dass er nicht ausreichte, so wie er war:

„Für ein Schiffstau bin ich viel zu schwach“, sagte er sich, „und für einen Pullover zu kurz. An andere mich anzuknüpfen, dafür habe ich zuviel Hemmungen und für eine Stickerei eigne ich mich auch nicht, dazu bin ich zu blass und farblos.“

Ja, wenn ich aus Lurex wäre, dann könnte ich eine Stola verzieren oder auch ein Kleid.

Aber so? Es reicht nicht! Was kann ich schon? Niemand braucht mich. Niemand mag mich und ich mich selbst am wenigsten.“

So sprach der kleine Baumwollfaden, legte traurige Musik auf und fühlte sich ganz niedergeschlagen in seinem Selbstmitleid.

Während dessen läuft draussen in der kalten Nacht ein Klümpchen Wachs in der Dunkelheit verzweifelt umher.

„Für eine dicke Kerze bin ich viel zu wenig gross“ jammerte es „und wärmen kann ich kleines Ding alleine auch niemanden. Um Schmuck für eine tolle Kerze zu sein, bin ich zu langweilig.“

Ach was soll ich denn nur tun, so alleine in der dunklen Nacht?“

Da kommt das kleine Klümpchen Wachs am Häuschen des Baumwollfadens vorbei!

Und da es so sehr fror und seine Angst so riesig war, so Mutterseelen allein zu sein, klopfte es schüchtern an die Türe.

Als es den niedergeschlagenen kleinen Baumwollfaden sah, kam ihm ein wunderschöner Gedanke. Eifrig sagte das Wachsklümpchen: „Lass dich nicht so hängen, du Baumwollfaden. Ich habe da so eine Idee: Wir beide tun uns zusammen. Für eine grosse Kerze bist du als Docht zu kurz und ich habe dafür nicht genug Wachs, aber für eine Teekerze reicht es noch allemal. So sind wir beide nicht mehr allein und wir erfreuen andere damit.“

Es ist doch viel besser ein kleines Licht anzuzünden, als immer nur über die Dunkelheit zu jammern!“

Ein kleines Lächeln huschte über das Gesicht des Baumwollfadens und er wurde plötzlich ganz glücklich. Er tat sich mit dem Klümpchen Wachs zusammen und sagte: „Nun hat unser Dasein seinen Sinn bekommen.“



Der verletzte Schmetterling

In der Schule sitzt ein Junge neben mir, der auf dem Schulhof immer allein ist. Sein Gefühl, gar nichts wert zu sein, ist so stark, dass er sich auf seinen eigenen Raum beschränkt. Er kann mit den anderen Schülern nichts anfangen, und die anderen können mit ihm nichts anfangen. Seine psychische Erkrankung hat ihn einsam gemacht.

Die neue Schule und die hohen Leistungsanforderungen haben seine Angst verstärkt, er sei unfähig und nichts wert. Er ist immer allein und begegnet der Welt um sich herum mit Feindseligkeit.

Als ein Lehrer uns einmal von einem Unfall mit vielen Toten erzählte, war seine einzige Reaktion: „Klasse, es gibt eh’ zu viele Menschen auf dieser Erde!“. Nachts bleibt er wach, ohne dass es dafür einen Grund gibt, und prahlt dann, wie viel er für die Schule gelernt habe. Diese vielen kleinen und merkwürdigen Erlebnisse machen es schwer, sein Verhalten zu ertragen. Ich würde ihn am liebsten ignorieren und in der Schule nicht neben ihm sitzen.

Eines Tages war ich auf dem Heimweg und sah, wie er bei einigen Büschen stand und versuchte, einem verletzten Schmetterling zu helfen. Dass er überhaupt Mitgefühl zeigen konnte, hat mich so erstaunt, dass ich einfach zu ihm rannte und ihm bei der Rettungsaktion half.

Er blickte mich dankbar an und sagte: „Danke!“ In diesem Moment spürte ich sein Vertrauen, und ich fühlte zum ersten Mal Sympathie für ihn. Irgendwie ist mein Banknachbar wie dieser verletzte Schmetterling. Er braucht Hilfe, damit seine Seele wieder Flügel bekommt.

Tang Shu-wei, 14 Jahre

Die Autorin kommt aus der Provinz Guandong in China und ist Gewinnerin des Essay-Wettbewerbs, den die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2001 für Schüler zum Thema „Psychische Gesundheit“ ausgeschrieben hat.

Fragen

1. Wie verändern sich die Gefühle der Erzählerin gegenüber ihrem Banknachbarn im Laufe der Geschichte?
2. Was bedeutet die Aussage in der letzten Zeile „damit seine Seele wieder Flügel bekommt“?
3. Überlege, wie man dem Jungen in der Geschichte weiterhelfen könnte.