



Ein Ort voller Erinnerungen: Im Schulflur, der einst mit Panik und Überforderung verbunden war, steht Amy heute aufrecht an der Seite ihres damaligen Lehrers Gunnar West. Er war es, der nicht wegsah und für Amy zu einer wichtigen Stütze wurde

# Zurück ins Leben

Etwa sechs Prozent aller deutschen Jugendlichen erkrankten an Depressionen. Eine von ihnen war Amy, die erst mithilfe ihres Lehrers wieder Mut schöpfte. Das ist ihre Geschichte

Text: Kristin Kasten — Fotos: Iona Dutz

## D

Die junge Frau nimmt die Stufen der geschwungenen Steintreppe schnellen Schrittes. Ihr altes Gymnasium liegt vor ihr, unverändert in den eineinhalb Jahren seit ihrem Weggang. Mit jeder Stufe wächst das beklemmende Gefühl in ihrer Brust. Die hohen Mauern rufen etwas in ihr wach, wie ein Flüstern aus der Vergangenheit: Es sind Erinnerungen an eine Zeit in ihrem Leben, die sie geprägt hat – und deren Echo sie noch immer spürt.

„Ich fühle mich nicht gut, wenn ich hier bin“, sagt Amy. Die 20-jährige Studentin blickt durch ihr schwarzes Brillengestell auf die über ihr aufragenden, gelben Außenmauern der Schule. „Es erinnert mich an die Person, die ich nicht mehr sein möchte. An eine Zeit, die schwer war.“ Damals, als ihr eigenes Leben wie ein Schatten an ihr vorüberzog und sie Gedanken hatte, die so düster waren, dass sie auch heute nur leise über sie spricht. Amy litt als Jugendliche an Depressionen. Sie aß wenig, schlief kaum, schaffte es an vielen Tagen nicht aus dem Bett. Doch erst als sie im Unterricht eine Panikattacke erlitt, wurde ihrem Sportlehrer klar: Hier stimmt etwas nicht – und er setzte alles daran, ihr zu helfen. Die Monate, die darauf folgen sollten, hinterließen bei beiden tiefe Spuren. >>



## Ungefähr 200 Minderjährige nehmen sich in Deutschland jedes Jahr das Leben.

Depressionen gehören laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter. Etwa sechs Prozent aller Jugendlichen sind betroffen. Statistisch gesehen sitzen also in jedem Klassenzimmer einer weiterführenden Schule ein bis zwei Jugendliche, die an einer Depression erkrankt sind. Und die Krankheit kann tödlich sein, denn sie führt oft zu Suizidgedanken. Ungefähr 200 Minderjährige nehmen sich in Deutschland jedes Jahr das Leben. Suizid gehört damit zu den häufigsten Todesursachen in dieser Altersgruppe.

Amy weiß, wie es ist, sich allein zu fühlen. Schon als Kind tat sie sich schwer damit, neue Freunde zu finden. „Ich war Einzelkind, alles drehte sich um mich“, sagt sie. Ihre Eltern

waren ihr Halt, bis dieser plötzlich auseinanderbrach. Amy war sieben Jahre alt, als die Eltern sich trennten. „Das war sehr schwer für mich.“ Ihr Vater zog aus, fand schnell eine neue Partnerin, während ihre Mutter allein zurückblieb. Amy spürte ihre Traurigkeit – und fühlte sich verantwortlich. „Es ging ihr nicht gut. Ich wollte sie aufbauen, motivieren, unterhalten.“ Eine große Aufgabe für ein kleines Kind.

„Trotzdem hatte ich eine gute Grundschulzeit“, sagt Amy. Mit ihrer Stiefschwester verstand sie sich gut, gemeinsam verbrachten sie viel Zeit in der Natur. Doch mit dem Wechsel auf das Gymnasium in Gotha änderte sich Amys Leben erneut. „An der neuen Schule kannte ich niemanden. Es hat lange gedauert, bis ich Freunde fand.“ Halt gab ihr der Basketball. Der Sport begeisterte sie: nicht nur das Spiel, sondern auch die Gemeinschaft. Langsam fand sie Anschluss, lebte sich ein. Schon bald war sie in den Pausen nicht mehr allein auf den Fluren unterwegs.

Heute blickt sie mit einem mulmigen Gefühl im Bauch auf die langen Gänge in ihrer alten Schule. Rund 560 Schüler gehen auf das Arnoldi-Gymnasium in Gotha. Es ist später Nachmittag, der Unterricht vorbei, die sonst



Amy (*links*) spricht heute offen über ihre Depression, Lehrer Gunnar West (*oben*) über den Druck, der auf ihm lastete. Der „Briefkasten des Vertrauens“ ist ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit seelischer Belastung (*rechts*)



so belebten Flure menschenleer. Nur der Hausmeister ist noch unterwegs, schaut nach dem Rechten. Amy geht über die schwarz-weiß gemusterten Fliesen. Ihre Schritte hallen kaum hörbar durch den leeren Flur. Die Wände sind brusthoch mit grünen und blauen Kacheln gefliest – wie eine Bahnhofshalle aus den 80ern. Alles daran ist ihr vertraut. Und trotzdem oder vielleicht genau deshalb zieht sich ihr Inneres zusammen.

„Als ich in der neunten Klasse war, kam Corona“, erinnert sich Amy. Und mit der Pandemie die Isolation. „Ich bin ein Mensch, der andere Menschen braucht“, sagt sie. Sie verbrachte Monate zu Hause, sah viele Freunde nur noch auf dem Handydisplay. Kaum war ein Lockdown zu Ende, schickte man die Schüler in den nächsten. Die neunte und zehnte Klasse erlebte sie größtenteils allein. „Das war eine lange Zeit.“ Auch mit dem Basketballtraining hörte Amy auf. „Der Leistungsdruck wurde mir zu groß. Als dann auch noch mein Trainer den Verein verließ, ging ich ebenfalls.“

Als die elfte Klasse begann, wurden die Klassen neu zusammengesetzt. Plötzlich stand Amy wieder alleine da. „Das hat mich sehr aus der Bahn geworfen.“ Heute weiß sie: Damals schlich sich die Depression in ihr Leben. Ihre Mutter merkte schnell, dass es ihr nicht gut ging. Sprach sie darauf an. „Aber ich wollte das mit mir selbst ausmachen“, sagt Amy. Es würde sich schon irgendwie fügen, dachte sie. Doch zwei, drei Monate später fielen ihre schulischen Leistungen immer weiter ab. „Ich fühlte mich unwohl in der Schule, schwänzte oft.“ Sich einzugestehen, dass sie Hilfe brauchte, fiel ihr schwer. Hilfe, das war doch nur etwas für schwache Menschen, dachte sie. Und sie wollte nicht schwach sein.

Plötzlich öffnet sich eine schwere, dunkelbraune Holztür im Schulflur. Ein Mann tritt heraus, dunkle Jeans, schwarzes Hemd, die dunklen Haare an den Schläfen mit grauen Strähnen durchsetzt: Es ist Gunnar West, 44, Oberstufenleiter. Er war früher Amys Sportlehrer, noch recht neu an der Schule. „Ich hole uns nur schnell noch Kaffee“, ruft Gunnar West und eilt durch den Flur. Amy knetet ihre Hände. „Ich bin ein bisschen aufgeregt“, sagt sie. Es ist nicht das erste Mal, dass sie sich seit ihrem Abschluss wiedersehen, doch das >>

Schritt für Schritt hinaus ins Leben: Amy und ihr ehemaliger Lehrer verlassen das Gebäude des Arnoldi-Gymnasiums in Gotha. Ein Ort, der sie beide geprägt hat und an dem eine Geschichte von Vertrauen, Wandel und Unterstützung begann



erste Mal, dass sie so ausführlich über ihre Geschichte sprechen will. Amy atmet tief ein, hält die Luft einen kurzen Moment an, bevor sie ausatmet. Fünf Minuten später ist Gunnar West mit zwei Kaffeetassen in der Hand zurück. Sie setzen sich in einen leeren Klassenraum, lächeln sich kurz an. Dann erzählt der Lehrer, wie er Amy kennenlernte. Ein stilles Mädchen sei sie gewesen, „sehr introvertiert“. Er war neu in der Schule, dachte sich zunächst nichts dabei. Jeder sei anders. Erst als Amy immer stiller wurde, immer häufiger fehlte, fing er an, sich zu sorgen.

„Und dann gab es diesen sehr dramatischen Moment“, sagt er, presst die Lippen zusammen und blickt rüber zu Amy. Es war an einem Freitag in der letzten Stunde. „Du solltest in meinem Unterricht referieren und bist einfach zusammengebrochen.“ Der Sportlehrer wusste, was zu tun war. Er lagerte ihre Beine hoch, stabilisierte sie, „damit der Kreislauf nicht komplett abschmiert.“ Er aktivierte

die Rettungskette, rief die Mutter an. Aber ihm war klar: Das war kein rein physisches Problem. „Amy war nicht weggetreten, sondern bei vollem Bewusstsein.“ Alles an dieser Situation fühlte sich merkwürdig an. Heute weiß er: Amy hatte eine Panikattacke, ausgelöst durch ihre Depression. „Die Situation hat uns zusammengeschweißt“, sagt Amy heute. In Gunnar West fand sie jemanden, dem sie sich endlich anvertrauen konnte.

„Am Montag bin ich dann in sein Büro gegangen“, erinnert sich Amy. „Dort habe ich nur geweint.“ Die Tränen wollten nicht mehr aufhören zu fließen. Über Gunnar Wests Büro steht die Nummer: 112. Wie passend, wo es Amys Notfallort war, ihr Safe Space. Ein Raum, in den sie flüchtete, wenn alles zu viel wurde, die Gedanken zu schwer waren oder die Stille zu laut. „Ich bin kein Therapeut, aber es war wirklich offensichtlich, dass da was nicht passt.“ Er sprach immer wieder mit Amys Mutter, informierte das Schulamt und nahm Kontakt zur Schulpsychologin der Stadt auf. „Doch ich wollte keine Hilfe annehmen“, erinnerte sich Amy. „Ich dachte immer wieder: Ich bin nicht krank und habe mich komplett verschlossen.“

Das waren schwere Monate, auch für Gunnar West. „Amy hat oft gefehlt, und wenn sie da war, stand sie in den Pausen oft allein herum – isoliert, in sich gekehrt.“ Er bemerkte Verletzungen an Amys Händen. Wunden, die sie sich selbst zugefügt hatte. Ihre getapten

»Ich dachte: Ich bin nicht krank und habe mich komplett verschlossen«

Hände ließen den Lehrer nicht los. „Ich hatte Angst um sie. Und immer wieder fragte ich mich: Übersehe ich etwas?“

Einmal brach Amy nach einem Gespräch mit ihm in der Schultoilette zusammen. Für Gunnar West ein Schlüsselmoment. „Ich wusste nicht mehr weiter, fühlte mich überfordert und habe Kolleginnen um Hilfe gebeten.“ Der eigentliche Wendepunkt kam schließlich, als Amy endlich einem Gespräch mit der Schulpsychologin zustimmte. „Erst da wurde mir klar, dass ich professionelle Hilfe brauche“, erinnert sich Amy.

Nach einigen Monaten fand die junge Gothaerin einen geeigneten Therapieplatz. Langsam begannen sich Dinge zu verändern. Amy erinnert sich an einen Moment während des Badminton-Trainings in der Schule. Ein Lehrer lobte ihr Talent. „Es war nur ein simpler Satz. Aber er hat sich in meinem Kopf festgesetzt.“ Sie war selbst überrascht, wie stark das Lob sie berührte. „Plötzlich spürte ich Glücksgefühle in mir aufsteigen.“ Zum ersten Mal nach einer langen Zeit.

Auch Gunnar West fielen nach und nach Veränderungen auf. „Irgendwann sah ich keine Tapestreifen mehr an Amys Händen“, sagt der Lehrer und blickt Amy an. Beide lächeln kurz. „Und ich bemerkte, dass sich wieder Freundschaften bildeten. Da ist eine große Last von mir abgefallen.“ Amy spürt, wie viel Verantwortung ihr Lehrer in dieser Zeit getragen hat. „Wie groß die Last war, die ich ihm aufgebürdet habe, ist mir erst später klar geworden“, sagt sie und schaut zu Boden. Doch Gunnar West winkt ab. „Es war gut, dass du zu mir gekommen bist. Ich habe viel daraus gelernt, erkenne solche Muster jetzt schneller.“ Mittlerweile gibt es an der Schule auch eine feste Sozialarbeiterin – eine Struktur, die früher fehlte.

Heute spielt Amy wieder Basketball, trainiert die Mädchen-Jugendmannschaft ihres alten Vereins und studiert Soziale Arbeit und Management. Und sie engagiert sich im Jugendbeirat der Deutschen Depressionshilfe. Die Arbeit dort, sagt sie, habe ihr in einer entscheidenden Phase geholfen. „Ich habe gesehen, dass ich nicht allein bin.“ Sie hatte wieder eine Aufgabe, ein Ziel – und fand neues Selbstbewusstsein. Aktuell arbeitet der

Jugendbeirat an einer Petition, mit der das Thema Depression fest in den Lehrplänen verankert werden soll, auch in der Ausbildung von Lehrkräften. „Depression darf kein Tabuthema mehr sein“, sagt Amy. „Aufklärung rettet Leben.“

Und wie geht es ihr heute? „Sehr gut“, sagt Amy und trägt lächelnd die Kaffeetassen zurück in Gunnar Wests Büro. „Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich leichter zurückgeworfen werden könnte als andere. Aber im Moment bin ich glücklich.“ Um ihren Hals trägt sie ein zartes Goldkettchen. Daran hängt ein kleiner Anhänger – ein A für Amy. „Ich habe mir die Kette vor einem Jahr gekauft“, erzählt sie. „Damit ich mich immer daran erinnere, für wen ich das alles mache.“

Gunnar West lässt seinen Blick über die Wand seines Büros wandern – voll mit bunten Zeichnungen seiner Kinder und kleinen Kunstwerken von Kollegen. Ganz unten hängt eines, das dunkle Tannen in einem Nebelwald zeigt, darüber tief hängende graue Wolken, nur am Horizont scheint der Himmel heller zu werden. „Das war ein Dankeschön von Amy“, sagt der Lehrer. Ein Bild, wie ein Sinnbild ihrer gemeinsamen Geschichte: dunkel, aber nicht ohne Hoffnung. 

## STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION:

Lehrkräfte bemerken Verhaltensveränderungen bei ihren Schülern und Schülerinnen oft als Erste und nehmen daher eine wichtige Schlüsselrolle in der Früherkennung ein. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat daher die kostenlose Fortbildung „Alles gut in der Schule?“ für Lehrkräfte entwickelt – gefördert von der Tribute to Bambi Stiftung. Gemeinsam sorgen die Stiftungen für mehr Aufklärung über psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter.



# »Jeder junge Mensch sollte wissen: Ich darf Hilfe holen!«

Wie erkennt man, ob das eigene Kind an Depressionen leidet? Wie kann man helfen und was können Lehrer tun? Wir haben einen Facharzt um Antworten gebeten

Interview: Kristin Kasten

**Herr Prof. Holtmann, viele Eltern kennen das: Das Kind wirkt plötzlich stiller, zieht sich zurück, hat oft schlechte Laune. Wie kann man unterscheiden, was zur Pubertät gehört und was ein Warnzeichen für eine Depression sein könnte?**

Das ist tatsächlich nicht einfach zu unterscheiden. Stimmungsschwankungen, Rückzug oder eine gewisse Reizbarkeit gehören in gewissem Maß zur Pubertät dazu – sie spiegeln die emotionale Entwicklung und die Suche nach Identität wider. Besorgniserregend wird es dann, wenn diese Veränderungen über mehrere Wochen anhalten, sich verstärken und das Kind ganz offensichtlich leidet. Wenn zum Beispiel das Interesse an Hobbys verloren geht, Freundschaften vernachlässigt werden, der Schlaf gestört ist oder schulische Leistungen stark

abfallen – dann sollten Eltern aufmerksam werden. Entscheidend ist immer: Wie sehr beeinträchtigt das Verhalten das Leben des Kindes? Und: Ist Lebensfreude spürbar oder wirkt alles nur noch belastend?

**Wie häufig sind Depressionen bei Kindern und Jugendlichen?**

Depressionen im Kindesalter sind selten. Etwa drei Prozent der Kinder unter 14 Jahren sind betroffen. Bei Jugendlichen verdoppelt sich die Zahl auf rund sechs Prozent. Bis zur Volljährigkeit erlebt etwa jeder fünfte Jugendliche mindestens einmal eine depressive Phase.

**Hat die Corona-Pandemie das verändert?**

Wir sehen seit der Pandemie deutlich mehr Jugendliche mit depressiven Symptomen in den Kliniken. Ob die Erkrankung tatsächlich häufiger geworden ist, ist schwer zu

sagen. Es kann auch sein, dass viele Kinder und Jugendliche während der Pandemie depressive Episoden durchlebt haben, die unbehandelt geblieben sind – und sich nun in schwereren Verläufen äußern. In jedem Fall ist die Sensibilität für das Thema gestiegen.

**Was sind typische Auslöser für Depressionen bei jungen Menschen?**

Meist ist es eine Kombination aus genetischer Veranlagung und belastenden Lebensereignissen. Manche Jugendliche erkranken scheinbar aus dem Nichts, andere, weil sie Stressoren erleben, etwa Mobbing, familiäre Konflikte, Trennungen oder einen Schulwechsel. Psychische Erkrankungen entstehen selten monokausal. Es ist immer ein Zusammenspiel von innerer Veranlagung und äußeren Belastungen.

**Welche Warnsignale sollten Eltern und Lehrer ernst nehmen?**

Wenn sich ein Jugendlicher stark verändert, sich zurückzieht, Interessen verliert, ständig müde ist, Schlafprobleme hat oder nicht mehr richtig essen mag, sollten die Alarmglocken klingeln. Auch Konzentrationsstörungen oder das Gefühl, „alles sei sinnlos“, können Hinweise sein. Natürlich heißt das nicht automatisch, dass eine Depression vorliegt. Aber es sind Gründe genug, um ins Gespräch zu kommen.

**Was raten Sie Eltern in einer solchen Situation?**

Zuhören, beobachten, den eigenen Eindruck spiegeln und vor allem das Gespräch suchen. Wichtig ist, dem Kind zu vermitteln: Du bist nicht allein. Wir machen uns Sorgen um dich, weil du uns wichtig bist. Und wenn das Gefühl besteht, dass die Situation den Alltag des Kindes oder Jugendlichen stark beeinträchtigt, sollte man gemeinsam überlegen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### **Und wenn die Eltern unsicher sind oder das Gespräch nicht gelingt?**

Dann können auch andere wichtige Bezugspersonen helfen, wie Lehrerinnen, Schulsozialarbeiter, Mitschüler. Wichtig ist: Wer sich Sorgen macht, darf das nicht für sich behalten. Auch Jugendliche selbst dürfen sich Hilfe holen, etwa bei Vertrauenslehrern, Beratungsstellen oder anonymen Angeboten. Niemand muss das allein durchstehen.

## Wichtig ist, dem Kind zu vermitteln: Du bist nicht allein

### **Wie erkennt man Suizidgedanken – und sollte man das Thema ganz direkt ansprechen?**

Ja, unbedingt. Depressionen können mit Suizidgedanken einhergehen. Das beginnt oft sehr diffus, etwa mit dem Wunsch, einfach nicht mehr aufzuwachen. Daraus können konkrete Gedanken werden, bis hin zu einem geplanten Suizidversuch. Es ist ein Irrtum, dass man durch Fragen solche Gedanken erst erzeugt. Im Gegenteil: Betroffene sind oft erleichtert, wenn sie darüber sprechen dürfen.

### **Was können Lehrer tun, wenn sie sich Sorgen machen?**

Es reicht, genau hinzuschauen, ins Gespräch zu gehen und im Zweifel andere mit ins Boot zu holen, wie Schulpsychologen oder Beratungsdienste. Ich beobachte, dass inzwischen immer mehr Schulen

Konzepte für den Umgang mit psychischer Belastung entwickeln und viele Lehrkräfte psychische Veränderungen wahrnehmen – auch wenn sie sich oft nicht ausreichend vorbereitet fühlen.

### **Sollten Lehrer Eltern immer sofort informieren?**

Nicht unbedingt. Wenn die Familie selbst eine Belastungsquelle darstellt, kann es sinnvoll sein, zunächst mit dem Jugendlichen allein zu sprechen. In der Klinik erleben wir oft, dass Jugendliche den ersten Schritt ohne Eltern gehen wollen – und das ist okay. Wichtig ist, im weiteren Verlauf auch die Familie einzubeziehen. Aber behutsam und in Absprache.

### **Gibt es Fortbildungen für Lehrkräfte und Anlaufstellen für Schüler?**

Ja, die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet unter anderem Online-Schulungen an. Auch Organisationen wie „Tomoni e.V.“ oder „Mental Health Initiative“ bieten Materialien und Schulprojekte an. Für Jugendliche gibt es anonyme Hilfsangebote wie die „Nummer gegen Kummer“, „U25“ oder Jugendnotdienste. In vielen Städten gibt es außerdem Jugendberatungsstellen oder psychologische Dienste, die oft kostenlos sind und keine lange Wartezeit für ein Erstgespräch haben.

### **Was würden Sie sich im Umgang mit dem Thema Depression bei Jugendlichen wünschen?**

Mehr Offenheit und weniger Angst. Depression ist eine behandelbare Erkrankung, sie muss aber erkannt und ernst genommen werden. Wenn wir es schaffen, darüber zu reden, ohne zu stigmatisieren, haben wir schon viel gewonnen. Ich wünsche mir, dass jeder junge Mensch weiß: Ich darf Hilfe holen. Und ich verdiene es, dass mir geholfen wird. 🗨️

---

## HIER GIBT'S HILFE

Bei der **Nummer gegen Kummer** können sich Kinder und Erziehende kostenlos und anonym beraten lassen.

Nummer 116 111 (für Kinder und Jugendliche) oder 08001110550 (für Erziehende). Info: [nummergegenkummer.de](http://nummergegenkummer.de)

Bei **U25** werden Menschen (bis 25 Jahre) mit Suizidgedanken von Gleichaltrigen durch ihre Krise begleitet. Der Kontakt entsteht über Mail. Info: [u25-deutschland.de](mailto:u25-deutschland.de)

Die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention** klärt auf ihrer Webseite über Symptome und Beratungsangebote auf. Info: 08003344533 oder auf [deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de)



**PROF. DR. MARTIN  
HOLTSMANN**

*ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und ärztlicher Direktor der LWL-Universitätsklinik in Hamm*