



Schwieriges Alter: 11,5 Prozent aller 15- bis 29-Jährigen zeigen depressive Symptome.

Foto: Karel Miragaya/123.rf

Manchmal geschehen Dinge, die einem keine andere Wahl lassen, als aktiv zu werden. Nicht immer ist der Auslöser ein so ein tragisches Erlebnis wie das von Tim Glogowski aus Zittau. Der Suizid eines Mitschülers bewegte den 17-jährigen dazu, eine Online-Petition zu starten, gerichtet an das Bundesbildungsministerium. Tims Forderung: An Schulen soll obligat über die Volkskrankheit Depression aufgeklärt und Suizidprävention betrieben werden. „Dazu fände ich Projektstage in Begleitung von Schulsozialarbeitern oder Schulpsychologen gut, die den Blick schärfen und konkrete Hilfsangebote vorstellen.“

Momentan ist es tatsächlich ziemlich abhängig von der Einstellung der Schulleitung oder vom Engagement einzelner Lehrkräfte, ob an Schulen über psychische Erkrankungen, Selbstverletzungen oder suizidale Gedanken gesprochen wird. Viele Schulen scheuen diesen Themenkomplex, weil sie den sogenannten Werther-Effekt fürchten. Er beschreibt das Phänomen, dass Berichterstattung über eine Selbsttötung zu vermehrten Nachahmungstaten führen kann – so wie es angeblich nach der Veröffentlichung des Goethe-Romans „Die Leiden des jungen Werther“ geschah, in der sich der Romanheld das Leben nimmt. Tatsächlich aber gibt es keinerlei Hinweise darauf, dass sich Schüler durch einen Workshop zu einem Suizid „anstiften“ lassen würden. Das Gegenteil ist der Fall: Wer versteht, dass ein Suizid keine akzeptable Lösung für Probleme darstellt, und wer Bewältigungsstrategien für suizidale Gedanken kennt, verringert sein Risiko.

Lehrer schrecken vermutlich auch vor dem Thema zurück, weil es so bedrückend und unvorstellbar ist. Ein junger Mensch sollte nicht sterben, erst recht nicht durch die eigene Hand. Doch die Zahlen sprechen eine andere Sprache. Im Dezember veröffentlichte das Robert-Koch-Institut seine jüngste europäische Gesundheitsbefragung. Ihr zufolge zeigen in Deutschland 11,5 Prozent aller 15- bis 29-Jährigen eine depressive Symptomatik. Der EU-Durchschnitt liegt bei nur 5,2 Prozent. Depressionen sind Ursache für einen Großteil der Suizide in Deutschland. 2017 waren es insgesamt 9.235 – 487 davon begangen von Personen zwischen 15 und 25 Jahren sowie 28 von Zehn- bis Vierzehnjährigen. Suizid gehört bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen damit zu einer der häufigsten Todesarten. Und die Anzahl an Suizidversuchen liegt gerade in dieser Altersgruppe noch einmal um ein Vielfaches höher.

Resilienz ist nicht angeboren

Mit der Pubertät beginnt eine Lebensphase, in der viele Stressfaktoren zusammenkommen. Ein Teil der Teenager ist bereits psychisch durch Verluste vorbelastet, hat in der Kindheit die Trennung der Eltern oder den Tod eines Elternteils erlebt. Für alle gilt: Der Körper ist hormonellen und neuronalen Veränderungen ausgesetzt. Die Sexualität erwacht, was schon verwirren kann, erst recht aber, wenn Mädchen oder Jungen feststellen, dass sie vielleicht nicht so fühlen, wie es die Gesellschaft eigentlich für sie vorsieht. Neben dem beginnenden Druck, über gute schulische Leistungen den Weg in ein erfolgreiches Leben zu beschreiten und dem generellen Findungsprozess nach dem eigenen Platz im Gefüge machen Teenager zudem viele Erste-Male-Erlebnisse, die teilweise schwer an ihrem Selbstwert nageln. Liebeskummer wird als nie wieder endend wahr-

genommen, eine Blamage in der Schule, im schlimmsten Fall noch über soziale Netzwerke verbreitet, als öffentliche Demütigung. Wenn dann die psychische Robustheit fehlt, ist Hilfe gefragt.

Vielleicht würde es Schulen einfacher fallen, sich dieser zu öffnen, wenn sie nicht über die Angst machende Suizidprävention, sondern über deren freundlich lachende Schwester sprächen – die Resilienz?

Der Begriff Resilienz – resiliere bedeutet so viel wie zurückspringen oder abprallen – hat in den vergangenen Jahren einen Bekanntheitsschub erlebt. Resilienz beschreibt, wie gut es Menschen gelingt, akute, verstörende Krisen zu bewältigen, aber auch, normalen Alltagsstress zu meistern und rasch in einen seelischen Normalzustand zurückzukehren. Der Psychologe Friedrich Lösel führte den Begriff vor etwa 30 Jahren in die deutsche Forschung ein. In einer breit angelegten Studie untersuchte er, warum sich Heimkinder unterschiedlich entwickelten. Dabei fiel ihm auf, dass die Kinder, die ihren Weg ohne größere Probleme gingen, wiederkehrende Aspekte seelischer Gesundheit aufwiesen. Sie zeigten Selbstvertrauen und Verantwortungsbewusstsein, waren zielstrebig und

gut darin, Entscheidungen zu treffen. Sie erkannten ihre eigenen Bedürfnisse und gestalteten ihr Leben eigenverantwortlich. Zudem waren sie bereit, Hilfe zu suchen, und verfügten über eine innere Souveränität, die es ihnen ermöglichte, sich äußeren Einflüssen zu entziehen, aber auch gleichzeitig, sich Situationen anzupassen. Jedes dieser Kinder hatte einen Erwachsenen an seiner Seite, dem es vertraute und der es förderte. Und es zeigte sich auch: Schwierige Erfahrungen sind ein Motor für Resilienz-Entwicklung. Experten raten Eltern daher, Kinder nicht überzubehüten, sondern sie fordernde Situationen auch mal alleine bewältigen zu lassen.

Bestimmte Eigenschaften und Rahmenbedingungen scheinen Resilienz also positiv zu beeinflussen. Als wissenschaftlich anerkannt gilt mittlerweile, dass Resilienz nicht angeboren ist. Über die genauen Ursachen, warum eine Person resilienter ist als eine andere, wissen die Forscher aber noch relativ wenig. Das Deutsche Resilienz-Zentrum in Mainz führt seit 2017 eine Langzeitstudie mit jungen Menschen durch. Die Teilnehmer werden mit bildgebenden Verfahren untersucht und verhaltenstherapeutisch betreut. Ziel der Studie

ist es, Eigenschaften des Gehirns sowie geistige Fähigkeiten zu identifizieren, die wichtige schützende Mechanismen für psychische Gesundheit darstellen.

Doch auch wenn das Resilienz-Rätsel irgendwann gelüftet sein sollte, werden Schüler immer noch unter Stress leiden. In einer anderen Studie des Deutschen Resilienz-Zentrums gab beinahe jeder zweite Schüler an, dass der Unterricht ihn belastete.

Der Umgang mit Stress ist denn auch eines der Kernthemen, mit denen das „Netzwerk für Suizidprävention in Dresden“ (NeSuD) seit Mai 2019 an 450 Schüler in 14 Dresdner Schulen herantreten ist. Bis zu den Sommerferien soll noch einmal etwa die gleiche Anzahl hinzukommen. Hinter dem Netzwerk steht die Arbeitsgruppe „Seelische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen“ des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden. Eine Säule des Projekts sind zwei Doppelstunden mit Schülern ab zwölf Jahren, in denen die Trainer eine Diskussion darüber anregen, was sie stresst, woran sie diesen Stress erkennen und welche Strategien es für Stressabbau gibt. Gefühle zu verstehen und zu regulieren, lautet das Ziel dieser Übung. Die Schüler erfahren, dass sie

nicht schweigen oder wegschauen sollen, wenn sie an sich oder anderen länger andauernde Anzeichen von Niedergeschlagenheit oder Isolation feststellen. Und sie lernen, wie und wo sie Hilfe finden.

Susanne Knappe, die Leiterin des Projekts, erzählt, dass es zudem um eine Vernetzung anderer Einrichtungen rund um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen geht. Bislang drei Mal kamen Anbieter wie das Jugendamt der Stadt Dresden, das Dresdner Bündnis gegen Depression, Kliniken, niedergelassene Psychotherapeuten und Psychiater, Kinderärzte, telefonseelsorgerische Dienste, aber auch Lehrer oder Seelsorger zum Erfahrungsaustausch zusammen. Zudem fand ein Abgleich mit den Leitern anderer Schulprogramme statt – so mit dem vom Leipziger Verein „Irrsinnig Menschlich“ erdachten Programm „Verrückt? Na und!“. 2018 nutzten es sachsenweit 1.723 Schüler.

Luna Grosselli, Doktorandin in der TU-Arbeitsgruppe, hat in den Klassen „weniger einen Unterschied im Wissen als in der Haltung der Schülerinnen und Schüler festgestellt“. Klassen, die bereits einmal mit einem Suizid oder Suizidversuch konfrontiert wurden, seien extrem offen für Hilfsangebote und fänden es richtig, dass Betroffene zugeben, Probleme zu haben.

Online-Petition bis Mittwoch

Rund 30 Mal kam es seit Mai vor, dass sich Teilnehmer von sich aus an die Trainer wandten oder dass das Studententeam den Eindruck hatte, „da ist irgendwie was“, wie es Susanne Knappe formuliert. Im Rahmen des Programmes werden die Teilnehmer auch dazu befragt, ob sie in den vergangenen zwei Wochen Suizidgedanken hatten. Die Auswertung der ersten rund 150 Fragebögen zeigt, dass circa zehn Prozent dies bejahten, weitere 3,4 Prozent auch über Suizidpläne berichteten. Bei solchen Hinweisen holt Knappe die Eltern mit dazu. Generell rät sie Jugendlichen, die bei Freunden oder Mitschülern Veränderungen bemerken, nachzufragen, was los ist. Dranzubleiben, auch wenn man abgewimmelt wird. Zu signalisieren: Ich mache mir Sorgen um dich. Ich möchte dir helfen. „Wenn es gelingt, dass Jugendliche in Kontakt bleiben, ist ganz viel gewonnen. Und das gilt übrigens auch für Erwachsene.“

Tim Glogowskis Online-Petition läuft noch bis 12. Februar. Bis Anfang Januar hatte er nur gut 1.600 Unterzeichner gewonnen. Enttäuscht ist er darüber nicht. „Ich freue mich über die Leute, die unterzeichnet und ein positives Feedback gegeben haben.“ Mehr Erfolg hatte eine Gruppe von Schülern im Frühjahr 2019 in Bayern. Sie bewirkte mit einer fast identischen Petition, die mehr als 40.000 Unterstützer fand, dass der bayerische Kultusminister einen Zehn-Punkte-Plan zur Aufklärung über Depressionen und Angststörungen an den bayerischen Schulen aufstellte. Die Umsetzung des Planes lässt bislang jedoch noch auf sich warten.

In diesem Schuljahr hat die Arbeitsgruppe der TU noch ein paar Termine für die Präventionsmaßnahme frei. Besonders freuen würde sich das Team über die Reaktion von Dresdner Gymnasien, die in der Studie bislang unterrepräsentiert sind.

web Netzwerk für Suizidprävention in Dresden: www.sz-link.de/NeSuD; Mail: nesud@mailbox.tu-dresden.de
web Online-Petition: www.sz-link.de/Petition_Suizid
■ Hilfe am Telefon: Nummer gegen Kummer: 116 111
Telefonseelsorge: 0800 1110 111
web Hilfe im Internet: www.jugendnotmail.de
www.u25-deutschland.de

Ich will nicht mehr leben

Suizid ist eine der häufigsten Todesarten bei jungen Menschen.
Ein Präventionsprojekt der TU Dresden will das ändern.

VON EVA SCHLÄFER

Gedörrte Weine



Weinerkenntnisse
VON SILVIO NITZSCHE

Das Welken von Trauben ist ein Trend, der Weine zum Geschmackszenit bringt.

So etwas würde ich nie in den Mund nehmen, sagt fast jeder, der das erste Mal vertrocknete Trauben sieht. Bei der Weinproduktion gibt es einige Techniken, die auf den ersten Blick nicht unbedingt nach Königsklasse aussehen. Wenn man sich jedoch ein wenig intensiver damit beschäftigt und dem Endprodukt unvoreingenommen gegenübersteht, kann das ganz wunderbar werden.

Das Verdorren oder Welken von abgeschnittenen Trauben liegt so richtig im Trend. Denn viele Weintrinker lieben die unbeschreibliche Konzentration bei gedörrten Weinen, die unvergleichliche Viskosität und den in der Regel samtig-weichen Charakter. Vor allem dann, wenn der Winzer es schafft, den später erzeugten Wein nicht rosiniert, also überreif, sondern dank der Fruchtzuckerkonzentration herrlich vollreif schmecken zu lassen.

Appassire – italienisch für verwelken – wird immer mit etwas Vergänglichem, et-

was Traurigerem verbunden. Nur wenige finden das Dahinwelken bei Blumen oder Menschen schön. Doch wie so oft ist beim Wein vieles anders. Hier wünscht man sich

das gezielte Verwelken, denn die Trauben verderben dabei nicht.

Das Appassimento-Verfahren ist seit einigen Jahren angesagt. Doch neu ist es nicht. Unter anderem bei den Kultweinen Ricote oder Amarone aus dem Valpolicella-Gebiet in der Region Venetien ist dieses Verfahren schon seit einigen Jahrhunderten gang und gäbe. Und eigentlich schon weit darüber hinaus. Denn das Rosinieren von Weintrauben gibt es schon so lange, wie es Menschen gibt – oder Weintrauben.

Als die Wiege des Verfahrens gilt wieder einmal die Antike. Bewusst angewendet und dokumentiert hat man es im Römischen Reich. Hier sprach man schon von einem „vinum reticum“ und dessen bedeutsamen Alkoholgehalt.

Es waren jedoch von damals bis in die heutige Moderne vornehmlich Süßweine, die mit diesem besonderen Dörrverfahren produziert wurden. Am bitteren Amarone fand man erst in den 1930er-Jahren wirk-

lich Geschmack. Damals diente das Verfahren vor allem dazu, Trauben besonders haltbar zu machen, um sie später – während einer langen Schiffsfahrt – zu vergären, mit ihnen Handel zu betreiben oder besonders lagerfähige Weine zu erzeugen.

Doch über all die Jahrtausende hat sich an dem Verfahren und dem Produkt nichts geändert. Nach wie vor werden in einem sehr aufwendigen Prozess, der gut und gerne drei bis vier Monate dauern kann, die Trauben sorgsam gesammelt. Denn sie dürfen nicht beschädigt sein und müssen in gut belüfteten und temperierten Lagerräumen auf Schilf- oder Grasmatten, auf Stroh, auf Gestellen oder unterhalb des Dachbodens aufbewahrt werden, damit sie bis zur Hälfte ihres Wasseranteils verlieren. Zucker und Säuren bleiben natürlich erhalten, was die enorme geschmackliche Konzentration erklärt.

Das Verfahren begeisterte dermaßen, dass es nicht nur den norditalienischen

Provenienzen vorbehalten blieb. Nicht nur im gesamten italienischen Raum, auch auf der Iberischen Halbinsel und in Frankreich hat man die Vorliebe für diese Produktionsart entdeckt – und erzielt sehr außergewöhnliche Geschmacksresultate. Und in Deutschland und Österreich ist sie mit den Strohweinen auch schon seit einigen Jahrhunderten gang und gäbe. Der Erfolg ist riesig.

Mittlerweile haben auch viele der klassischen Amarone-Produzenten gemerkt, dass die Weine keine 17 Volumenprozent mehr brauchen. Durch einen behutsamen Umgang mit dem Verfahren schafft es der feinsinnige Winzer, die Weine auf ihrem absoluten Geschmackszenit zu präsentieren. Denn auch nach dem schönsten Wein, sollte es ein guten Morgen geben.

■ Silvio Nitzsche ist Sommelier und betreibt in Dresden die WeinKulturBar. Mehr zu Silvio Nitzsche erfahren Sie hier: www.sz-link.de/Nitzsche