

Es gibt kein Leben ohne Krisen

Schüler lernen von „Lebenslehrerin“ Annegret Schrempf, wie man dunkle Zeiten übersteht

Niemand spricht gerne über psychische Krankheiten. Besonders dann nicht, wenn man selbst eine hat. Annegret Schrempf tut es trotzdem. Für den Arbeitskreis Leben (AKL) steht die vierfache Mutter regelmäßig Schülern Rede und Antwort. Und trifft auf junge Menschen, die jedes ihrer Worte begierig in sich aufsaugen.

ANTJE DÖRR

Kirchheim. Wie eine Psychiatrie von innen aussieht, weiß Annegret Schrempf genau. Die vierfache Mutter, die unter schweren Depressionen und einer Psychose litt, musste über Jahre hinweg immer wieder in die Klinik. Annegret Schrempf ist eine „Lebenslehrerin“. Im Rahmen des Schulprojekts „Seelisch fit in der Schule“, das der Arbeitskreis Leben (AKL) im Landkreis Esslingen anbietet, erzählt die Ehrenamtliche Schülern, wie es bei ihr zur Krise kam – und wie sie sie überwunden hat.

Das Projekt findet in der Regel in neunten Klassen statt. Kein einfaches Alter – weder für die Jugendlichen, die sich plötzlich in der Pubertät wiederfinden, noch für diejenigen, die ihnen etwas erzählen sollen. Dieses Problem hat Lebenslehrerin Annegret Schrempf nicht. „Wenn ich aus meinem Leben berichte, könnte man eine Stecknadel fallen hören. Niemand redet oder kichert“, sagt sie. Blöde Kommentare? Fehlansätze. Im Gegenteil: Die Schüler seien „unendlich fasziniert und interessiert“, hätten viele Fragen zur Psychiatrie. Beindruckend findet Annegret Schrempf auch, „wie betroffen die Schüler sind“. Viele würden sich am Schluss für ihre Ehrlichkeit bedanken, sie spontan in den Arm nehmen.

Das Schulprojekt „Seelisch fit in der Schule“ läuft mittlerweile im dritten Jahr. Ziel ist es, Jugendlichen zu vermitteln, wie sie nicht nur psychische Krankheiten, sondern auch ganz normale Krisen erkennen und sich entlasten können. Kerstin Herr vom AKL weiß, dass der Bedarf für solche Seminare steigt. „Mit G8 ist der Druck extremer geworden“, sagt die Pädagogin. In fast jeder Klasse gebe es jemanden, der selbst schon einmal in einer Krise war oder zumindest jemanden kennt. „Die Kri-



Sind in den Schulklassen ein Team: Lebenslehrerin Annegret Schrempf und Pädagogin Kerstin Herr.

Foto: Jean-Luc Jacques

sen beginnen auch immer früher, wir könnten das Seminar schon vor Klasse neun anbieten“, sagt sie. Solche vorbeugenden Seminare sind laut AKL auch deshalb wichtig, weil Jugendliche suizidgefährdeter sind als Menschen anderer Altersgruppen. Vor allem bei jungen Männern im Alter bis zu 20 Jahren sei Selbsttötung die zweithäufigste Todesursache nach dem Unfalltod.

Der Auftritt von Lebenslehrerin Annegret Schrempf kommt in der Regel ganz zum Schluss. Zuvor setzen sich die Schüler damit auseinander, wie sie selbst mit größeren und kleineren Krisen umgehen, die die meisten schon einmal erlebt haben. „Das kann Liebeskummer sein oder ein Streit mit der besten Freundin“, sagt Kerstin Herr. Wichtig sei, dass

die Schüler für sich herausfinden, was sie stärkt und glücklich macht: Musik hören, mit einem Freund telefonieren, Sport machen. Außerdem wolle man den Jugendlichen vermitteln, dass Krisen ganz normal sind. Und dass es immer einen Ausweg gibt.

Anschließend ist Gruppenarbeit angesagt. Gerne spielen Kerstin Herr und ihr Team mit den Schülern „Eingewohnerversammlung“, „Das Spiel geht davon aus, dass in der Nachbarschaft ein Heim für psychisch kranke Mütter mit ihren Kindern gebaut werden soll. Die Schüler sind die Einwohner und sollen darauf irgendwie reagieren“. Wie, sei völlig offen. Die Jugendlichen könnten schauspielern oder ein Plakat malen. Ziel ist es, Argumente auszutauschen und die

eigenen Vorurteile, die bei einem solchen Spiel unweigerlich durchbrechen, zu hinterfragen.

Laut Geschäftsleiterin Ursula Strunk möchte der Arbeitskreis Leben das Projekt gerne noch an mehr Schulen als bisher anbieten. „Wir gehen prinzipiell an alle weiterführenden Schulen im gesamten Landkreis. Es kann aber auch eine Jugendgruppe oder ein Bildungsträger sein“, ergänzt Kerstin Herr. In der Regel seien die teilnehmenden Jugendlichen 14 Jahre oder älter, man könne das Programm jedoch auch für jüngere anpassen. Die Lehrer seien während des Projekts, das normalerweise einen Vormittag lang läuft, mit dabei.

Für „Seelisch fit in der Schule“ sucht der AKL laufend neue Lebens-

lehrer, die wie Annegret Schrempf bereit sind, über ihre persönliche Krise zu sprechen. Sie werden von einer Partnerorganisation des AKL ausgebildet und während ihrer Tätigkeit permanent begleitet. Voraussetzung ist, dass sie nicht mitten in der Krise stecken. „Man braucht eine gewisse Distanz. Die Kinder müssen spüren, dass man eine Krise überwinden kann“, sagt Annegret Schrempf. „Das Licht am Ende des Tunnels muss sichtbar sein“.

KONTAKT

Interessierte Lehrer oder potenzielle Ehrenamtliche erhalten mehr Informationen unter der Telefonnummer 07022/19298.