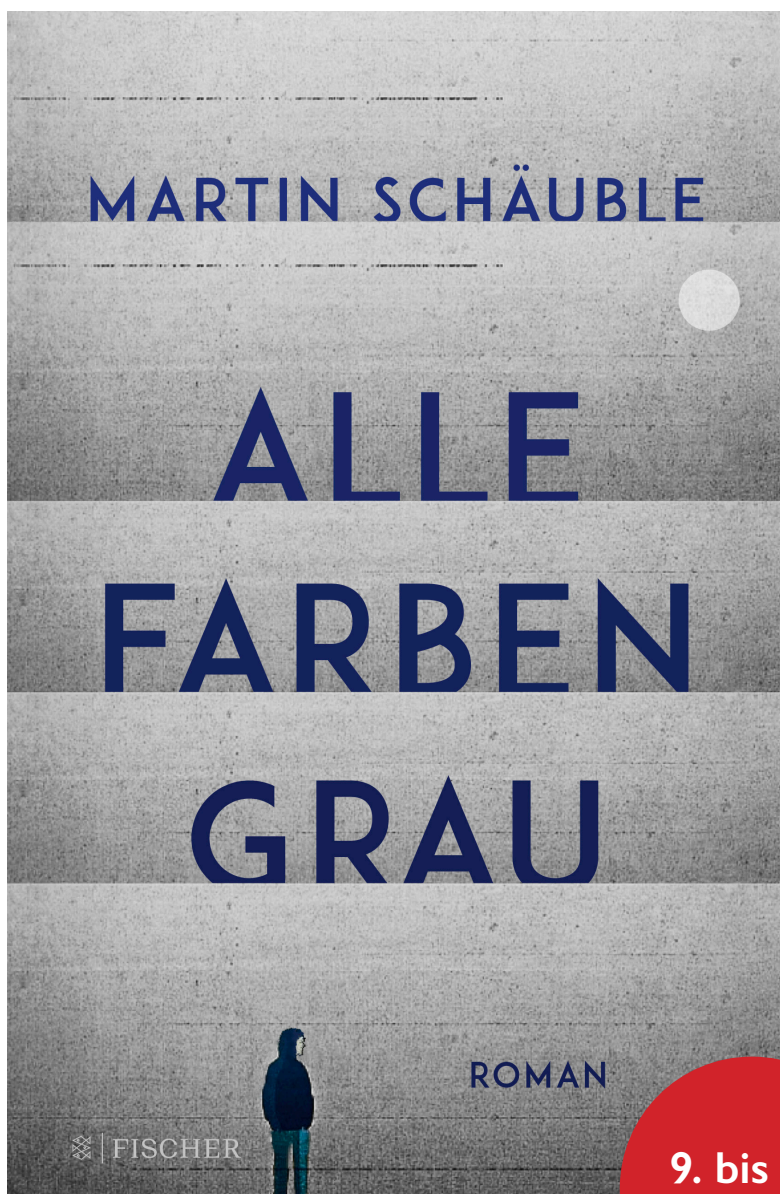


ALLE FARBEN GRAU

FISCHER



Themen der
Unterrichtsmaterialien:

ANDERS-
SEIN

ASPERGER-
SYNDROM

DEPRESSION

APPELL,
NICHT
WEGZU-
SCHAUEN

WO
BEKOMMT
MAN
HILFE?

9. bis 10.
Klasse

Erschienen bei FISCHER
ISBN 978-3-7373-4329-9
272 Seiten

Handlungs- und produktionsorientierte
Anregungen für den Deutsch- und
Religions-/Ethik-Unterricht für ca. 16-20
Unterrichtsstunden von Dr. med. Katja
Bonardi und Judith Junk

INHALT

Paul begeht Suizid. Seine Familie, seine Freunde und sein restliches Umfeld müssen damit klarkommen. Der Roman von Martin Schäuble folgt einer wahren Geschichte.

Paul ist sechzehn und war schon immer ein bisschen eigen: Er lernt Japanisch und hört Musik, die keiner in seinem Alter kennt. Er ist unheimlich schlau und könnte alles erreichen, wären da nicht seine Ängste und Abgründe. Über die spricht er lange nicht, erst in der Jugendpsychiatrie. Dort lernt er die junge Alina kennen, die seine Liebe zu Katzen teilt und ihn Jesus nennt. Nach der Zeit dort kehrt er zurück in sein normales Leben, und alle haben riesige Hoffnung. Außer einem, der sich längst verabschiedet.

AUTOR

Martin Schäuble, geboren 1978, studierte in Berlin, Israel und Palästina Politik und promovierte nach dreijähriger Recherche über zwei Dschihadisten. Als Autor ist er für seine kritischen Jugendbücher bekannt, die vielfach als Schullektüre eingesetzt werden. Bei Hanser veröffentlichte er den vielbeachteten Titel »Endland«, bei Fischer sind von ihm bereits die Dilogie »Die Scanner«/»Die Gesanten« sowie »Sein Reich«, »Cleanland« und »Godland« erschienen.



© Tobias Elsässer

INHALTSVERZEICHNIS

S. 4-8

Vorwort für Lehrkräfte / Didaktischer und methodischer Kommentar

S. 9-10

Elternbrief zur Lektüre von Martin Schäubles »Alle Farben grau«

S. 11-12

Inhaltsangabe

S. 12-13

Vor der Lektüre – Tipps der Psychiaterin
Dr. med. Katja Bonardi

S. 14

Lesetagebuch

S. 15-16

Arbeitsblatt 1: Inhaltssicherung

S. 17

Arbeitsblatt 2: Figurenkonstellation

S. 18-19

Arbeitsblatt 3: Charakterisierung Paul

S. 20

Arbeitsblatt 4: Orte der Handlung

S. 21-23

Arbeitsblatt 5: Thema: Asperger-Syndrom -
Was bedeutet das?

S. 24-25

Arbeitsblatt 6: Thema: Depression

S. 26-29

Arbeitsblatt 7: Thema: Frühwarnsignale erkennen, Suizidprävention fördern und Folgen für die Angehörigen

S. 30

Arbeitsblatt 8: Thema: Resilienz

S. 31-34

Arbeitsblatt 9: Jugendliche stellen Fragen zum Thema Depression – eine Psychiaterin antwortet

S. 35-36

Arbeitsblatt 10: Erzählweise, Sprache und Stil

S. 37

Arbeitsblatt 11: Produktion und Rezeption

S. 38-40

Arbeitsblatt 12: Interview mit Martin Schäuble

S. 41

Arbeitsblatt 13: Feedback

VORWORT FÜR LEHRKRÄFTE / DIDAKTISCHER UND METHODISCHER KOMMENTAR

»Ich glaube, man sollte überhaupt nur solche Bücher lesen, die einen beißen und stechen. Wenn das Buch, das wir lesen, uns nicht mit einem Faustschlag auf den Schädel weckt, wozu lesen wir dann das Buch? Damit es uns glücklich macht, wie Du schreibst? Mein Gott, glücklich wären wir eben auch, wenn wir keine Bücher hätten, und solche Bücher, die uns glücklich machen, könnten wir zur Not selber schreiben. **Wir brauchen aber die Bücher, die auf uns wirken wie ein Unglück, das uns sehr schmerzt, wie der Tod eines, den wir lieber hatten als uns, wie wenn wir in Wälder vorstoßen würden, von allen Menschen weg, wie ein Selbstmord, ein Buch muß die Axt sein für das gefrorene Meer in uns.**«

Franz Kafka (1883-1924) an Oskar Pollak

Dieses bekannte Zitat Kafkas zeigt exemplarisch auf, dass wir uns, wenn wir lesen, zwar in der Welt der Fiktion bewegen, aber die Ereignisse, die wir uns lesend zu eigen machen, in uns arbeiten und so auch einen Effekt auf die reale Welt haben können: Wenn Bücher »auf uns wirken wie ein Unglück, das uns sehr schmerzt«, dann besteht die Chance in der Auseinandersetzung mit diesen vermeintlich negativ konnotierten Gefühlen, dass wir uns selbst, auf dem sicheren Boden unserer Wirklichkeit, tiefer begegnen und kennenlernen können – und somit auch andere besser in ihren Handlungsmotiven und Absichten verstehen oder diese sogar teilweise antizipieren können.

Bei einem sensiblen Thema wie Suizid in der Kinder- und Jugendliteratur ist es

freilich notwendig, dass sich die Lehrkraft schon vor der Lektüre damit auseinandergesetzt hat, wie dieser sichere Boden aussehen kann, damit das, was da von den Schüler*innen an Gefühlen (mit-)gefühlt wird, einen stabilen Rahmen hat und adäquat aufgefangen werden kann. Orientierungspunkte für diesen Rahmen soll das vorliegende Unterrichtsmaterial liefern. Es mag heikel anmuten, Jugendbücher mit schwierigen Themen für den Unterricht auszuwählen, die bspw. Drogensucht (z. B. Christiane F., »Wir Kinder vom Bahnhof Zoo« (1978)) oder Radikalisierung (z. B. Martin Schäuble, »Blackbox Dschihad« (2011)) thematisieren. Hier könnten sich sowohl besorgte Eltern als auch skeptische Lehrkräfte fragen: Können Jugendliche durch die Lektüre zum Drogenkonsum animiert werden? Können sie zur Radikalisierung inspiriert werden?

Diese Fragen greifen jedoch zu kurz, denn durch das Lesen allein wird kein jugendlicher verführt, selbst- und ggf. fremdschädigende Handlungen auszuüben, wie im Folgenden noch erörtert werden wird. Zudem erleben die Jugendlichen in ihrer Umwelt – ob persönlich oder medial vermittelt, z. B. in Songtexten und Filmen bzw. Serien, über TikTok oder Instagram –, dass derlei Ereignisse um sie herum geschehen. Sie müssen sich also ohnehin damit auseinandersetzen und sich positionieren. Und dies können sie am besten, wenn Erwachsene ihnen konstruktive Wege des Umgangs damit zeigen – möglicherweise, bevor dubiose Internetquellen oder ver-

meintlich gut informierte Gleichaltrige dies tun.

Der Blick der Erwachsenen, die die Jugendlichen begleiten, muss also geweitet werden:

Wenn Jugendliche nach dem Lesen von »Wir Kinder vom Bahnhof Zoo« tatsächlich zu (harten) Drogen gegriffen haben: Was mögen die Ursachen gewesen sein? Hätten sie die Drogen evtl. aus Neugier trotzdem ausprobiert? Haben sie sich einsam gefühlt? Wollten sie rebellieren? Oder zu einer bestimmten Gruppe dazugehören?

Wenn sich Jugendliche nach der Lektüre des Romans »Blackbox Dschihad« tatsächlich radikalisiert haben: Gab es vorher bereits andere Frühwarnzeichen? Haben sie ihren Freundeskreis gewechselt, sich ihren Eltern gegenüber abgekapselt?

Noch heikler mag es zunächst anmuten, mit den Jugendlichen einen Roman über einen vollendeten Suizid zu lesen – als Klassiker mag uns hier Goethes »Die Leiden des jungen Werthers« (1774) dienen. Könnten Jugendliche aufgrund dieser Lektüre einen Suizidversuch unternehmen? Die Antwort lautet nein, wenn ein paar Voraussetzungen beachtet werden: Es dürfen keine Details zum Vorgang des Suizids geschildert werden, es darf nicht zu einer vollständigen Identifikation mit der Hauptperson kommen, Alternativen (Strategien und Hilfsangebote) zum Suizid müssen benannt werden. Natürlich ist es nicht auszuschließen, dass Jugendliche, die den »Werther« gelesen haben, aufgrund multi-kausaler Faktoren (wie u. a. psychischer Erkrankungen, sozialer und kultureller Bedingungen) trotzdem einen Suizidversuch

unternehmen, wenngleich der berühmte »Werther-Effekt« (auch bekannt als Imitationshypothese) zumindest für den namengebenden Briefroman selbst bis heute umstritten ist.

Wichtig ist daher, dass die oben genannten internationalen Richtlinien, wie über reale Suizide berichtet wird, auch für fiktionale Texte eingehalten werden (zuletzt wurde dies anhand der US-Fernsehserie »Tote Mädchen lügen nicht« (»Thirteen Reasons Why«), die auf dem gleichnamigen Roman von Jay Asher basiert, breit diskutiert). Wenn dies der Fall ist, kann diese Form der Aufklärungsarbeit an der Schule einen »nachweisbar positiven Effekt auf die Reduktion der Häufigkeit von Suiziden, Suizidversuchen oder -gedanken« (Becker, Correll: Suizidalität im Kindes- und Jugendalter, in: Deutsches Ärzteblatt vom 10.04.2020) haben, da Jugendlichen die Gelegenheit gegeben wird, mit Gleichaltrigen und Erwachsenen Suizidalität zu betrachten und Alternativen für ausweglos wirkende Situationen zu erörtern. Sollten Sie sich als Lehrkraft zusätzlich Unterstützung durch den Autor und die Psychiaterin, die dieses Material mit erarbeitet hat, wünschen, so haben diese zusammen einen Elternbrief verfasst, den Sie vor der Wahl der Lektüre austeilen können. Bekanntermaßen zeichnet sich guter Unterricht durch die Anknüpfung an die Lebensrealität der Jugendlichen aus. In diesem Fall ist es so, dass den Jugendlichen sicherlich einiges bekannt vorkommt (Familienurlaube, Diskussionen mit der Mutter oder Freund*innen ...), das meiste ist jedoch mutmaßlich fremd: Internatserfahrungen in Japan, das Asperger-Syndrom

und die Unterbringung in einer Akutstation bis hin zum Suizid.

Dabei ist Suizid nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen; queere Kinder und Jugendliche haben sogar ein vier- bis achtfach höheres Risiko für suizidale Gedanken und Verhaltensweisen (nach einer Studie von Philippe Mortier 2018).

Obwohl Suizide bei Minderjährigen in Deutschland selten vorkommen (2017: 212 Suizide bei 10- bis 20-Jährigen), berichten in Schulstichproben fast 40 % der befragten Jugendlichen von Suizidgedanken und 6,5-9 % von Suizidversuchen (vgl. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/213917/>

Suizidalitaet-im-Kindes-und-Jugendalter). Das didaktische Potenzial des Romans als Lektüre liegt also in der Verknüpfung von bereits vertrauten mit – zugegebenermaßen – primär schwierig anmutenden neuen Aspekten. Wenn wir uns die didaktische Frage stellen, was die Schüler*innen denn neu lernen und verstehen sollen, wenn sie »Alle Farben grau« lesen, dann lässt sich diese so beantworten: Unsere Hoffnung ist es, dass das gemeinsame Lesen von »Alle Farben grau« bewirkt, dass dem Thema Depression und Suizid im schulischen Kontext, in der Sicherheit eines gut vorbereiteten und vorstrukturierten pädagogischen Rahmens, mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird und dass die Lesenden (gleich welchen Alters) dafür sensibilisiert werden, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen Menschen Frühwarnsignale zu erkennen und (sich) rechtzeitig Hilfe zu holen. Erste Hilfsangebote hat der Autor selbst zusammengetragen unter <https://martin-schaeuble.net/buch/allefarbengrau>.

Weitere gute Informationen zu psychischen Erkrankungen finden Lehrkräfte darüber hinaus im Internet unter <https://www.meinkompass.org/de/>; für Jugendliche besonders empfehlenswert ist <https://www.ich-bin-alles.de/>. Sollten Sie als Lehrkraft darüber hinaus Interesse daran haben, sich zum Thema mentale Gesundheit von Jugendlichen fortzubilden, so sei Ihnen insbesondere Tomoni GmbH ans Herz gelegt: <https://tomonimentalhealth.org/>. Die Schüler*innen sollen in dieser Einheit neben den typischen Aspekten, die man an einem Jugendbuch erarbeiten kann (Erzählstruktur, Charakterisierungen und Beziehungen, Themen und Motive), in der intensiven Auseinandersetzung mit der Hauptfigur Paul, aber auch mit den Nebenfiguren Alina und Lien, die am Ende mit ihren dunklen Gedanken konstruktiv umgehen können, auch und vor allem lernen, persönliche Krisen zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Diese große Aufgabe der Persönlichkeitsentwicklung, sich resilient in Zeiten von persönlichen Stürmen zu behaupten, kann freilich nicht singulär durch die gemeinsame Lektüre eines Jugendbuches bewältigt werden, aber die Lektüre kann eine von vielen Haltestellen sein auf der wunderbaren Reise zu sich selbst. Daher kann der Roman sowohl im Deutschunterricht als auch in den Fächern Religion oder Ethik gewinnbringend eingesetzt werden. Im Sinne der didaktischen Reduktion haben wir uns dafür entschieden, die vorrangigen Themen des Romans, nämlich Depression, Suizid und dessen Folgen sowie Suizidprävention in den Vordergrund zu rücken; aufgrund der im Text genannten

Asperger-Diagnose der Romanfigur geben wir auch dieser Facette von Paul Raum. Umgekehrt formuliert fördert das vorliegende Unterrichtsmodell im Idealfall die Resilienz und die geistige Gesundheit, hilft dabei, mit Krisen einen guten Umgang zu finden, Frühwarnsymptome zu erkennen und Möglichkeiten der Hilfe auszuloten, verweist auf die positive Wirkung von Psychotherapie und nimmt die Angst vor der Akutstation einer Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass der Roman neben dem oben genannten Themenfeld ein breites Angebot an weiteren Themen bietet, die an dieser Stelle nicht alle erschöpfend behandelt werden können, die jedoch im Unterricht leicht einen Platz finden können, bspw. durch die Vergabe von Referaten oder durch Hinzuziehen von passgenauem Unterrichtsmaterial (unter Bezug auf die entsprechenden Textangaben):

- Drogenkonsum (»Weed« ist mehrmals Thema; interessant hier v. a. die Diskussion zwischen Paul und Noah zu Haschisch vs. Alkohol, S. 153-155; bitte weisen Sie die Jugendlichen darauf hin, dass die Wirkung von sogenannten »Space Cookies« stark verzögert einsetzt und sie daher besonders gefährlich sind (vgl. S. 188))
- exzessives Computerspielen (»Zocken« (hier v. a. S. 111, S. 126, S. 150))
- Hochbegabung (S. 59, S. 76, S. 141, S. 152, S. 156f.)
- Coming-out als nicht-heterosexuell / non-binär / pansexuell (S. 123)
- Mobbing / Ausgrenzung (Einzelgänger, Außenseitertum, Einsamkeit, Isolation;

z. B. durch Ryan (hier v. a. S. 87, S. 136-147, S. 167-174, S. 192))

- Zivilcourage / Interesse an Mitmenschen zeigen, auch wenn wir nicht mit ihnen befreundet sind (bspw. in Ansätzen Nanami (S. 171f.), aber auch Mateo, der den Mut hatte, dem Direktor Hinweise auf Pauls Amazon-Bestellliste zu geben (S. 199-204))
- die Auswirkungen der Coronapandemie (S. 19, S. 120, S. 151, S. 210, S. 234)
- Explizit kein Referat sollte vergeben werden zu den weiteren psychischen Erkrankungen oder Symptomen, u. a. zum selbstverletzenden Verhalten (Ritzen: S. 132, S. 165, S. 209f., Faust gegen Kopf, S. 130ff.). Die Lehrkräfte sollten hier jedoch auf ein kurzes, prägnantes Gespräch vorbereitet sein.

Die Arbeit an der Lektüre gliedert sich grob in zwei Teile und wird in beiden Teilen (Texterschließung und Analyse sowie Untersuchung ausgewählter thematischer Aspekte) begleitet durch das Lesetagebuch, das weitgehend privat bleiben soll. So trägt das vorliegende Material dem Umstand Rechnung, dass der Roman einerseits natürlich wie jede Lektüre einer genauen Textanalyse unterzogen werden kann und auch soll und dass das Thema andererseits weit in die Privatsphäre der Schüler*innen eingreift.

Bei der Lektüre von »Alle Farben grau« ist es daher ganz wichtig, immer wieder zu betonen, dass wir trotz aller Diagnosen und möglichen Ursachen, die im gegebenen Text genannt werden, einen fiktiven Einzelfall betrachten. Die Schüler*innen sollten daher methodisch zunächst einmal im Unterricht so eng und nah wie mög-

lich am Text selbst arbeiten. Aufgrund des heiklen Themas ist es empfohlen, den Text hauptsächlich im Unterricht lesen zu lassen. Das bedeutet, dass die Schüler*innen zunächst in Stillarbeit werkimmanent an der Lektüre arbeiten und die daraus resultierenden Analysen im Mittelpunkt der Unterrichtsarbeit stehen. Nach dem Lesen bieten sich besonders Gruppenarbeiten, Referate und Gespräche im Plenum an. Wir sollten natürlich verhindern, dass sich die Jugendlichen mit Paul identifizieren, den wir als sehr komplexe Persönlichkeit, die wir so leicht nicht erfassen können, kennenlernen.

Dennoch ist es wichtig, dass wir ganz nah an dieser einen literarischen Person bleiben, der eine so negative Einengung ihres Blickwinkels passiert, dass sie sich schließlich das Leben nimmt. Wichtig ist bei und nach einer sorgfältigen Textlektüre, dass die Schüler*innen Raum haben, um darüber zu sprechen, was man tun kann bei psychischen Erkrankungen und wie man sich helfen lassen kann – dies zeigt die Figur Alina, die den Roman rahmt, exemplarisch auf.

Dazu gehört auch, dass die Lehrkraft im Rahmen der Lektürearbeit dezidiert auf die positiven Effekte einer Therapie hinweist. Der Romanfigur Paul mag die Psychotherapie nicht (mehr) geholfen haben. Aber die Erfolge einer rechtzeitigen Psychotherapie sind sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen gut belegt. Wichtig ist, dass sich Therapeut*in und Patient*in gut verstehen, dass man sich aufgehoben fühlt und die Chemie stimmt (vgl. Becker, Correll, Deutsches Ärzteblatt 117 (2020), S. 261ff.).

Daher ist Alina als positives Beispiel für ein Mädchen, das aus der Krise herausfindet, so wichtig. Es ist wichtig, aufzuzeigen, dass sie am Ende des Romans – mutmaßlich auch durch ihren Aufenthalt in der Psychiatrie – wieder zu Neuorientierung und Stabilität in ihrem Leben gefunden hat. Abschließend sei erwähnt, dass dieses Material ohne Informationen zu im Deutschunterricht üblichen Textformen etc. auskommt. Wir vertrauen an dieser Stelle dem handelsüblichen Lehrmaterial für das Fach Deutsch.

ELTERNBRIEF ZUR LEKTÜRE VON MARTIN SCHÄUBLE »ALLE FARBEN GRAU«

Liebe Eltern,

ein Brief an Sie zur Schullektüre, das ist ungewöhnlich, oder? Dieses Buch ist es auch. Es ist ein Buch, in dem es um Suizid und psychische Krankheit geht, und es basiert auf einer wahren Geschichte. Möglicherweise möchten Sie jetzt schon nicht mehr weiterlesen oder fühlen sich plötzlich elend. Vielleicht erinnern Sie sich direkt an Geschichten von Suizid, von denen Sie gehört oder gelesen haben? Vielleicht möchten Sie auch nicht, dass Ihr Kind/Ihr*e Jugendliche*r dieses Buch liest? Vielleicht haben Sie die Sorge, so etwas könnte ansteckend sein, wie eine Seuche?

Wir schreiben diesen Brief an Sie, um aufzuklären, zu begleiten und beratend zur Seite zu stehen.



Sie kennen Ihr Kind am besten. Was meinen Sie: Hat es sich schon einmal mit diesem Thema beschäftigt? Haben Sie vielleicht bereits über solche Themen gesprochen? Gibt es im Bekannten-, Verwandten- oder Freundeskreis Menschen, die von psychischer Krankheit betroffen sind oder waren? Vielleicht kennen Sie sogar jemanden, dem ein ähnliches Schicksal wie dem Protagonisten zugestoßen ist?

Es sind so viele Fragen, die sich stellen, vermutlich haben Sie noch viel mehr.

Und wissen Sie was? Es ist gut, dass Sie sich Fragen stellen! Es ist gut, dass Sie darüber nachdenken, ob es gut und richtig ist, ein solches Buch zu lesen. Das bedeutet nämlich, dass Sie sich für Ihr Kind interessieren und sich um Ihr Kind Gedanken machen. Und noch wichtiger ist es, im Gespräch zu bleiben mit den Heranwachsenden, sich vertraut zu machen mit ihren Wünschen, Ideen, Sorgen. Ja, wir sind als Erwachsene und insbesondere als Eltern oft uncool oder sogar peinlich. Aber echtes Interesse an seiner Person spürt auch ein*e Pubertierende*r und möchte vielleicht in dem einen Moment nicht mit Ihnen sprechen, kommt aber später auf das Gesprächsangebot zurück.

Wir möchten auch Sie ermutigen, dieses Buch zu lesen; zum einen, weil Sie sich besser mit Ihrem Kind austauschen können, zum anderen, weil es ein wichtiges gesellschaftliches Thema ist.

Das Ziel dieser Lektüre soll auch sein, etwas mehr über psychische Gesundheit herauszufinden und die Widerstandsfähigkeit zu stärken, die sogenannte Resilienz. Die gibt es nämlich auch.

Wichtig ist uns auch zu erwähnen, dass Schulen als Ort der Prävention von Suizidalität ein Ort herausragender Bedeutung sind, dies ist wissenschaftlich sehr gut belegt. Vielleicht laden Sie auch eine*n Expert*in zu einem Elternabend ein oder besuchen eine Beratungsstelle.

Bleiben Sie weiter wach, bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, über diese und andere Themen, und suchen Sie sich Hilfe, wenn es Ihnen oder Ihrem Kind nicht gut geht. Sollten Sie das Gefühl haben, Ihrem Kind geht es psychisch schlecht, finden Sie hier Hilfsangebote:

<https://martin-schaeuble.net/buch/allefarbengrau>



Wir wünschen Ihnen einen offenen Blick beim Lesen und ein offenes Ohr beim Gespräch mit Ihrem Kind!

A handwritten signature in black ink that reads "Katja Bonardi".

Dr. med. Katja Bonardi


A handwritten signature in black ink that reads "Martin Schäuble".

Martin Schäuble, Autor

INHALTSANGABE

Die Geschichte beginnt mit Alina, einem Mädchen, das sich nach mehreren Suizidversuchen auf der Akutstation einer psychiatrischen Klinik befindet. Mit ihr gleichzeitig dort ist Paul, und seine Geschichte wird hier erzählt. Dabei wird in verschiedene Stadien hin und her gesprungen, und der*die Leser*in lernt Paul aus verschiedenen Blickwinkeln kennen, z. B. in einer Diskussion zwischen Paul und seiner Mutter über den Konfirmationsunterricht und die Bibel während eines Urlaubs in Italien und wie er dort seine kleinen Schwestern unterstützt, die eine herrenlose Katze aufpäppeln wollen. Oder bei einem Filmabend aus der Sicht seiner Klassenkameraden, z. B. während eines Austauschjahres in einem Internat in Japan. Wie er mit seinen Vorträgen, Kommentaren und Anmerkungen aneckt und für Kopfschütteln sorgt. Wie er versucht, mit dem Mädchen Lien aus China Kontakt aufzunehmen, sie aber eher zutextet als wirklich mit ihr zu sprechen. Oder in Passagen in der Ich-Perspektive, in denen er wie in einem Tagebuch berichtet, wie nach und nach eine innere Stimme ihn immer öfter mit selbstzerstörerischen Gedanken quält. Wie er mit dem Regenschirm auch bei Sonnenschein durch die Gegend läuft, als wollte er sich von der Welt abschirmen. Es folgen auch weitere Personen, die retrospektiv über das Geschehene berichten, in einer nicht näher erläuterten Interviewsituation, z. B. sein Japanischlehrer in Deutschland, sein bester Freund Noah sowie seine Eltern.

Aus vielen kleinen Puzzleteilen entsteht so ein Bild von einem Jungen, der durch sein Anderssein und seine sehr speziellen Interessen (Musik aus den 70er Jahren, Japan, Computerspiele, Mathematik auf Uni-Niveau etc.) oft aneckt oder außen vorbleibt. Der Depressionen hat, die durch ein unerkanntes Asperger-Syndrom noch verstärkt werden. Der in seiner Zeit im japanischen Internat im Kleiderschrank schläft oder sich in den kalten Schnee legt. Der Suizidgedanken hat und seine Mitmenschen mit Fotos und Geschichten dazu schockiert. Der nächtelang durchzockt und Cannabis konsumiert, weil er nur so den Alltag im Elternhaus ertragen kann. Dessen Welt nach und nach immer mehr ihre Farben verliert und grauer und grauer wird. Ein Junge, der der Stimme in seinem Kopf, die ihm einredet, wie wertlos er sei und dass die Welt ohne ihn doch viel besser dran wäre, nichts mehr entgegensetzen kann. Der eines Tages eine Entscheidung fällt und sie sogar seiner Mutter mitteilt: »Nächsten Donnerstag bringe ich mich um.« Der daraufhin auf der Akutstation landet und sich danach scheinbar wieder allmählich berappelt, so dass alle glauben und hoffen, das Schlimmste sei überstanden. In Wirklichkeit hat Paul seinen Entschluss jedoch bereits gefasst und macht nur nicht noch einmal den Fehler, darüber zu sprechen. Stattdessen geht er eines Abends, als er allen erzählt, er würde seinen Freund besuchen, in den Wald, bittet seine Mutter noch einmal um ein großes Datenpaket, unter dem Vorwand, einen



Film streamen zu wollen – dabei braucht er es, um alle noch einmal anzurufen und sich zu verabschieden. Nicht alle wird er erreichen, keine*r wird den Ernst der Lage erkennen, niemand kommt in letzter Minute, um ihn zu retten. Als er einige Tage später im Wald gefunden wird, ist er tot. Bei seiner Beerdigung regnet es in Strömen, und als alle schon zum Leichenschmaus gegangen sind, bleibt sein bester Freund am Grab zurück und trifft dort ein Mädchen, das Paul auch die letzte Ehre erweisen will. Es ist Alina, die sich – anders als Paul – für das Leben entschieden hat. Weil sie, sagt sie, nicht wusste, ob der Tod wirklich so viel besser ist.

Das Ganze ist ein Stück weit eine Spurensuche nach einer Antwort auf die große Frage »Warum?«, ohne sie wirklich zu liefern. Und öffnet dabei doch die Augen und das Herz für einen Jungen, der keinen anderen Ausweg mehr sah, als aus dem Leben zu gehen. Und sensibilisiert für das eine oder andere Anzeichen, das Suizidgefährdete aussenden. Damit alle, die den Roman gelesen haben, solchen Personen besser helfen können.

VOR DER LEKTÜRE – TIPPS DER PSYCHIATERIN DR. MED. KATJA BONARDI

Es ist offenkundig, dass aufgrund des sensiblen Themas die Lektüre dieses Jugendbuches wohlüberlegt sein muss. Folgende Vorschläge können im Vorfeld berücksichtigt werden:

- Anonyme Zettel-Vorabfrage, ob die Lektüre expliziter Wunsch der Klasse ist.
 - Evtl. sogar zur Wahl stellen, ob dieses Buch oder ein anderes gelesen wird.
 - Ausstiegsregelung: Wenn ein*e Schüler*in merkt, dass die Lektüre nicht guttut: Es ist okay, abzubrechen. (Codewort zum Ausstieg vereinbaren, z. B. »Adler«)
 - Klären, dass über diese Lektüre keine Lernkontrolle geschrieben wird.
 - Ggf. Elternabend und / oder Projekttag organisieren: Expert*in einladen in den Unterricht (z. B. aus umliegenden Beratungsstellen und Aufklärungsprojekten oder anlässlich lokaler Aktionen rund um den Welttag der Suizidprävention am 10.09).
 - Seien Sie auf sensible Gespräche gefasst und haben Sie keine Scheu davor, sie zu führen: Sollte ein*e Schüler*in auf Sie als Lehrkraft zukommen und sich Ihnen mit psychischen Problemen anvertrauen, gehen Sie mit ihm oder ihr um, wie Sie sonst auch mit Ihren Schüler*innen umgehen: wertschätzend, akzeptierend, offen. Das einfache Nachfragen sorgt bereits für Entlastung:
- Wie geht es dir?
 - Wie fühlst du dich?
 - Welche Sorgen treiben dich um?
 - Worüber machst du dir Gedanken?
 - Wie siehst du in die Zukunft?
 - Was macht dir Hoffnung? (Hoffnung vermitteln bei gleichzeitigem Ernstnehmen der Gedanken und Gefühle ist sehr wichtig.)
 - Was brauchst du jetzt?

Sollte sich jemand suizidal äußern, sind diese Fragen auch wichtig, um herauszufinden, wie akut es ist. Die Person sollte nicht alleine gelassen und die Erziehungsberechtigten sollten (ggf. unter Hinzuziehen der Vertrauenslehrkraft oder der Schulsozialarbeit) über den offiziellen Weg (in der Regel über die Schulleitung) informiert werden. Der*Die Jugendliche sollte schnellstmöglich einer fachlichen Abklärung zugeführt werden. Bezüglich Suizidalität ist es wichtig, zu wissen, dass junge Menschen oft bis zuletzt ambivalent diesbezüglich sind. Und: Es wird keine Suizidalität ausgelöst, wenn man danach fragt.

LESETAGEBUCH

Das Herzstück dieser Unterrichtseinheit ist das nun folgende Lesetagebuch. Die Schüler*innen benötigen hierfür einen Schnellhefter und Collegenblockblätter. Die Lehrkraft kann das nachfolgende Material, das aus dreizehn Arbeitsblättern besteht, entweder kopieren oder passgenau abändern. Das Lesetagebuch ist, und dies ist ungewöhnlich, weitgehend privat. Die Lehrkräfte können sich jedoch einen Überblick über das Geleistete verschaffen, indem sie sich bspw. die Kapitelzusammenfassungen und die Charakterisierungen zeigen lassen. Keiner wird verpflichtet, persönliche Antworten vorzuzeigen oder gar vorzulesen. Auch die gemeinsam erarbeiteten Aufgaben sollen im Lesetagebuch gesammelt werden; für die analytischen Aufgaben gibt es jeweils Lösungen (auf Wunsch per E-Mail-Anfrage an junk-mps@web.de). Die spannenden Aufgaben sind gleichwohl die, für die wir keine Antworten vorbereiten konnten; nämlich diejenigen, die die Lesenden für sich selbst beantworten müssen, um etwas über sich und ihre Mitmenschen herauszufinden.

Einstieg

Hier werden (noch vor Beginn des Lesetagebuchs) verschiedene Möglichkeiten des Einstiegs präsentiert, die beliebig gewählt und auch kombiniert werden können.

1. Erstelle ein Lesezeichen und Zeilometer, damit ihr euch präzise über Textstellen unterhalten könnt.
2. Schau dir das Cover des Romans an, den ihr in den nächsten Wochen gemeinsam lesen werdet, und beschreibe es ganz genau.
3. Vor dem Hintergrund dessen, was du persönlich bereits über den Roman weißt: Was könnte der Titel »Alle Farben grau« bedeuten?
4. Gedankenexperiment: Stelle dir vor, du könntest von heute auf morgen alles nur noch schwarz-weiß sehen, hättest aber noch die Erinnerung an die »bunte Welt«. Wie würdest du dich fühlen? Was würdest du vermissen? Notiere einen fiktiven Tagebucheintrag, in dem du deine Erfahrungen in deiner »grauen Welt« schilderst.
5. Welche Erwartungen hast du an das Buch? Schreibe sie auf!
6. Ein Klappentext oder Rückseitentext soll Neugier wecken. Inwiefern regt der Rückseitentext hier zur Lektüre an?
7. Wir lesen gemeinsam das erste Kapitel, um einen Einstieg zu finden: Wie wirkt Alina auf euch? Was erfahrt ihr über sie (und die anderen)? Was erfahrt ihr über den Ort, wie hängt er mit der Handlung zusammen? Wie gefällt euch der Schreibstil?
8. Wir lesen gemeinsam das letzte Kapitel, um den Schrecken zu nehmen: Wer könnten Noah und Alina sein? Wie wirken sie auf euch? Was erfahrt ihr über sie (und andere)? Was erfahrt ihr über den Ort, wie hängt er mit der Handlung zusammen? Wie gefällt euch der Schreibstil?



AB1 INHALTSSICHERUNG

Name: _____

Datum: _____

Einzelarbeit:

1. Arbeite mit Symbolen am Rand, z. B. ☹, ☺, ♣, ♥, ✱ (für Freundschaft)
2. Wähle verschiedene Farben für die Personen, um Wichtiges zu markieren.
3. Nummeriere die einzelnen Kapitel vor der Lektüre.
4. Was fällt dir (schon vor der Lektüre) an der Gliederung auf?
5. Lies den Roman in Stillarbeit. Lege beim Lesen eine Tabelle an, in der du während der Lektüre zu jedem Kapitel die Seitenzahlen sowie die Überschriften einträgst und stichpunktartig (!) notierst, was die wichtigsten Handlungsschritte sind. So behältst du während der gesamten Lektüre die Handlung im Blick.
6. Puffer: Vervollständige folgenden Satz: Diese Textstelle (Beleg!) hat mich besonders traurig / glücklich gemacht, weil ...

	Überschrift mit Seitenangabe	Kapitel mit Seitenangaben und Ich-Erzähler*in	Wichtige Handlungsschritte
1	S. 9: Krisenrausch I	S. 10-21: Alina	Alinas Geschichte, ihre Gründe für die Einweisung ...
2	S. 23: Elfte Gebot: Du sollst Vater und Mutter nerven	S. 24-34: Jesus (damals noch Paul)	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

AB1 INHALTSSICHERUNG

11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18	S. 231: Abschied Eins	S. 232-238: Paul	
19	S. 239: Danach Zwei	S. 240-248: Pauls Eltern	
20	S. 249: Danach Drei	S. 250-262: Noah	

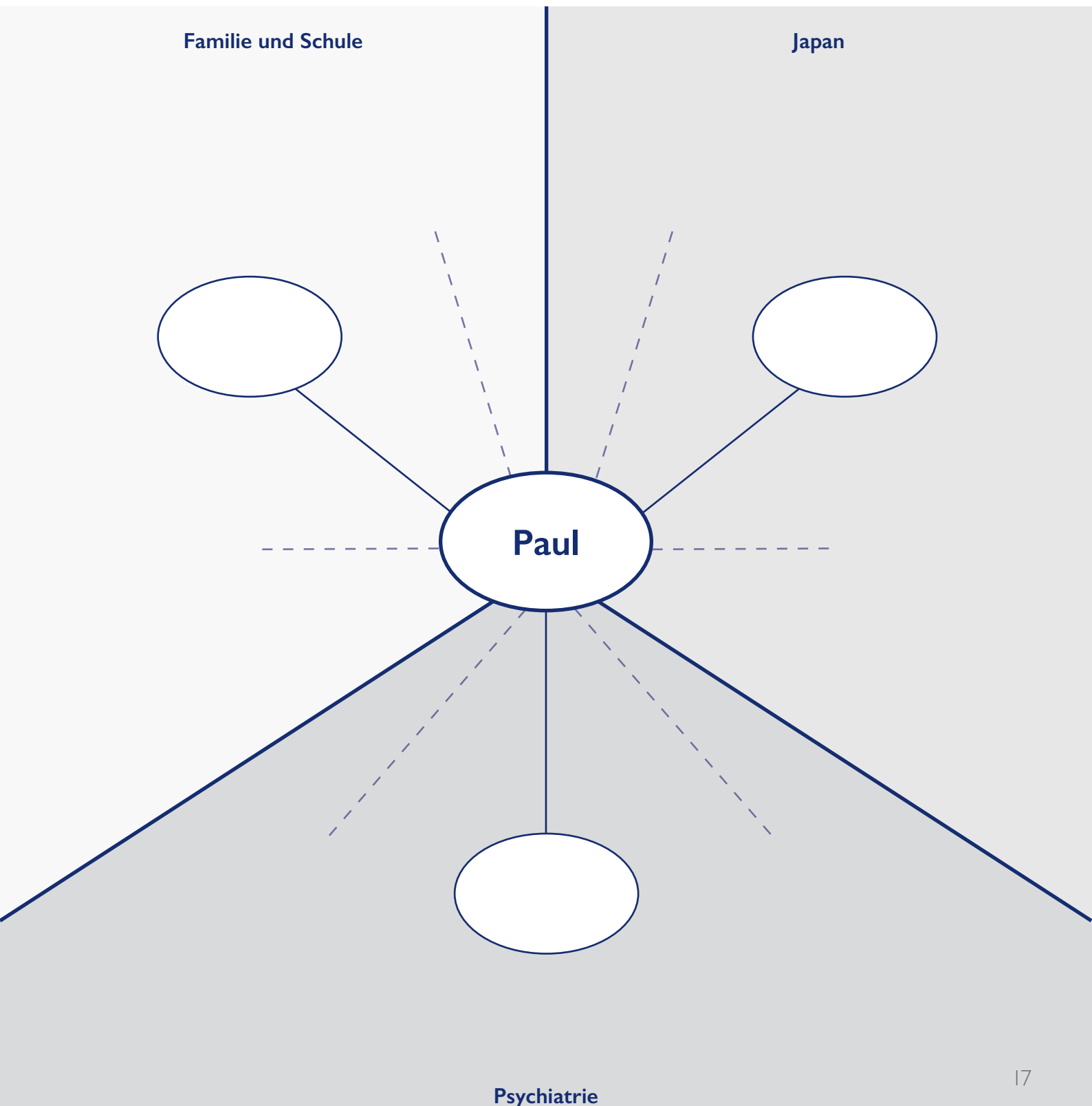
Gruppenarbeit:

1. Vergleicht zunächst eure Tabellen.
2. Die Kapitel sind nicht chronologisch angeordnet (und auch innerhalb der Kapitel gibt es Rückblenden). Ordnet den Inhalt chronologisch auf einem Zeitstrahl. Klebt gerne mehrere Blätter aneinander.
3. Was vermutet ihr? Warum ist die Geschichte nicht chronologisch erzählt, sondern »in Schleifen«?
4. Puffer: Recherchiert ggf. die Zitate vor den jeweiligen Kapiteln und setzt sie in Bezug zum Inhalt des jeweiligen Kapitels.

AB2 FIGURENKONSTELLATION

Erstelle eine Graphik, in der sich Paul in der Mitte befindet. Gliedere deine Graphik zunächst in die Orte Familie und Schule – Japan – Psychiatrie. Ordne dann die für den Protagonisten wichtigen Personen rund um ihn entsprechend ihres Verhältnisses an. Je näher eine Person Paul steht, desto näher sollte sie ihm auch in deiner Graphik sein.

Schreibe unter den Namen der Person wichtige Eigenschaften und wichtige Handlungsaspekte. Kennzeichne durch Pfeile, die du mit Symbolen und/oder einem Schlagwort versiehst, wie das Verhältnis von Paul zu dieser Person und umgekehrt ist.



AB3 CHARAKTERISIERUNG PAUL

Wir erfahren durch die Aussagen von Paul selbst und auch von den Menschen, die in seinem Leben eine Rolle gespielt haben, Details zu seinem Charakter, bevor er in die tiefe Krise geraten ist. Diese Details sind immer nur »Puzzleteile«, durch die wir uns Paul annähern können.

Wichtig ist: Paul ist ein fiktiver Charakter. Es ist nicht möglich, generelle Aussagen über (prä-)suizidale Menschen oder Menschen im Autismus-Spektrum zu treffen. Aber es gibt Anzeichen, die darauf hindeuten, dass ein Mensch in einer psychischen Krise ist. Diese Anzeichen kann man auch zunehmend bei Paul feststellen.

Welche Eigenschaften fallen dir nach der Lektüre zu Paul ein?





AB3 CHARAKTERISIERUNG PAUL

Lies (auch aufgeteilt in Vierer-Gruppen möglich) die angegebenen Textstellen und notiere, welche (Charakter-)Eigenschaften von Paul hier beschrieben werden.

<p>Paul (S. 24-52)</p>	<p>Noah (S. 120 - 133)</p>
<p>Riku, Japanisch-lehrer (S. 92-101)</p>	<p>Lien (S. 53-65)</p>

1. Charakterisiere Paul ausführlich in deinem Heft. Achte auf Selbst- und Fremdwahrnehmung (Wie sieht Paul sich selbst? Welche Charaktereigenschaften schreiben ihm Noah, Riku und Lien zu? Inwiefern sind die Beschreibungen deckungsgleich, wo ergänzen sie sich?). Du darfst auch gerne weitere Textstellen heranziehen und sie auf den unten stehenden Linien notieren.

2. Puffer 1: Welche Figur hättest du gerne als Freund*in? Begründe!

3. Puffer 2: Erstelle ein fiktives Instagram-Profil / TikTok-Profil für Noah, Alina oder Lien.

AB4 ORTE DER HANDLUNG

Der Roman spielt an verschiedenen Orten, die alle für Pauls Leben eine große Bedeutung haben. Am wichtigsten hierbei sind sein Zuhause, das Internat und die Psychiatrie. Stelle dir vor, du könntest dich in die Handlung hineinschreiben, und wähle eine der Aufgaben.

1

Das japanische Internat: Auch du bist dort deutsche Austauschschüler*in. Wo liegt es, wie sind die Temperaturen, wie die Räumlichkeiten? Wie gestaltet sich dein Tag? Mit wem bist du dort befreundet? (Begründe!) Wie blickst du auf Paul, wie auf Lien, wie auf Ryan und wie auf Mateo? Schreibe entweder eine E-Mail an deine Mutter oder an deine*n beste*n Freund*in in Deutschland.

2

Die Psychiatrie: Wie gestaltet sich dein Tag? Mit wem bist du dort befreundet? (Begründe!) Wie blickst du auf Paul, wie auf Alina? Schreibe einen Tagebucheintrag.

3

Pauls Zuhause: Wie sieht wohl sein Zimmer zu Hause aus? Welche wichtigen Gegenstände finden sich dort? Welche Bücher? Welche CDs? Zeichne (oder arbeite mit dem Computer), wie du es dir vorstellst!



Puffer 1:

Schau dir das Video (scanne den QR-Code) an und vergleiche den dort geschilderten Alltag in einer Psychiatrie mit dem hier geschilderten.



Puffer 2:

Gibt es einen Gegenstand, der in dem Buch besonders wichtig ist? Bringe ihn mit oder male ihn - und lass ihn sprechen! (Was würde er mir erzählen?)



THEMA: ASPERGER-SYNDROM – WAS BEDEUTET DAS?

Das Krankheitsbild des Asperger-Syndroms gehört zu den Autismus-Spektrum-Störungen. Hierbei handelt es sich um eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die nach den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung in einer anderen neuronalen Reizverarbeitung im Vergleich zu »neurotypischen« Menschen begründet ist. (Abweichende Reizverarbeitungen nennt man »neurodivergent«.) Die geistigen Systeme, die unsere Orientierung und unser Verhalten im gemeinsamen Raum gewährleisten, funktionieren anders. Die Wahrnehmungsverarbeitung unterscheidet sich bei Menschen im Autismus-Spektrum erheblich von der nicht-autistischer Menschen und ist nicht behebbar. Hier lernst du wichtige Aspekte des Asperger-Syndroms kennen.

I. Paul erfährt erst in der Psychiatrie, dass er Asperger hat (erstmal erwähnt auf S. 122). Prüfe, ob und, wenn ja, inwiefern die genannten Aspekte auf Paul zutreffen, und schreibe die Hinweise darauf direkt unter den jeweiligen Aspekt.

Den einen Menschen mit Asperger-Syndrom gibt es nicht. Sie selbst bezeichnen sich auch gerne als nicht-neurotypisch, sehen sich oft nicht als krank an. Man kann darüber streiten, ob es überhaupt eine Krankheit ist. Es wird zur Krankheit, wenn Leidensdruck entsteht. Oder wenn eine weitere Diagnose dazu kommt.

Manche Menschen mit Asperger-Syndrom zählen zum Kreis der sogenannten »Twice exceptional«-Personen (= doppelt besonders). Es handelt sich hier um Menschen mit einer hohen kognitiven Begabung, gepaart mit einer seelischen oder anderen Behinderung.

In vielen Bereichen, besonders der Wissenschaft, gibt es »nerds« oder »brains«, die durch skurrile Verhaltensweisen bei geistiger Brillanz auffallen. Oft handelt es sich hier um Menschen mit (teilweise nicht diagnostizierten) psychischen Beeinträchtigungen, die jedoch entweder durch gute Anpassungsleistungen der Personen selber oder gute Modifikation der Umweltbedingungen zu geistigen Höchstleistungen in der Lage sind. Können diese Menschen ihr Potenzial nicht entfalten, werden sie zu »underachievern« und fallen oft völlig aus dem Raster der Normalität.



Name:

Datum:

THEMA: ASPERGER-SYNDROM – WAS BEDEUTET DAS?

Oft sind diese Menschen mit Ängsten oder Problemen beschäftigt, auf die »normale«, also neurotypische, Menschen nicht kommen oder die sie nicht benennen können. Dies kann z. B. bedeuten, dass jemand nur dann in eine Bäckerei gehen kann, wenn er vorher gesehen hat, was man dort kaufen kann. Oder ein Mensch mit Asperger geht immer nur in eine bestimmte Bäckerei, weil er sich dort auskennt. Es stört die meisten Menschen mit Asperger-Syndrom nicht, die gleichen Sachen zu essen oder anzuziehen. Es erfordert geistige Mehrleistung, hier variabel zu bleiben. Bei Veränderungen müssen Anpassungsleistungen vollbracht werden. Diese können zu Stress, Unsicherheit, Ängsten führen.

Da der Umgang mit Emotionen sehr eingeschränkt ist, können diese oft nicht benannt werden. Oft passt auch die Mimik nicht, z. B. wird immer gelächelt oder nie, teilweise ist auch die Stimme zu laut oder einfach unmoduliert (= nicht passend, nicht vielfältig). Das gehört auch zum Ausdrücken von Emotionen.

Die meisten beschreiben eine Reizfilterstörung. Dies bedeutet, dass man ständig Reize erkennen und filtern muss. Ein Mensch mit Asperger-Autismus kann diese nicht einfach ausblenden, wie es neurotypische Menschen tun.



Name:

Datum:

THEMA: ASPERGER-SYNDROM – WAS BEDEUTET DAS?

Häufig haben Asperger-Autisten ein Spezialinteresse: Sie können sich stundenlang mit einem Thema beschäftigen und überhören dabei soziale Signale (langweilig sein oder stören wird nicht erkannt oder als besserwisserisch eingeschätzt).

Es kommt oft zu einem Mangel an Selbständigkeit. Menschen mit Asperger-Syndrom können z. B. oft erst spät oder nie Schuhe binden. Dies steht in starkem Kontrast zu ihren geistigen Fähigkeiten.

2. Puffer: Noah sagt: »Ich habe nach seinem Tod mal nachgelesen, welche berühmten Menschen Asperger haben. Das kommt jetzt aus dem Internet, und Paul würde mich gleich wieder dafür kritisieren.« (S. 159f.) Er nennt: Bill Gates, Steve Jobs, Greta Thunberg, Bob Dylan, Michael Jackson, Mozart, Courtney Love, Albert Einstein, Marie Curie, Isaac Newton und Satoshi Tajiri (Erfinder von Pokémon).

Kennst du weitere Beispiele für berühmte Menschen mit Asperger-Syndrom? Halte ein Referat über die Verdienste oder Errungenschaften dieser Person und prüfe auch hier, ob die genannten Aspekte zutreffen. Wie haben sie ihre spezifische Symptomatik genutzt, um Großes zu erreichen?

AB6 THEMA: DEPRESSION

Psychische Erkrankungen werden von einer Expertenkommission klassifiziert nach bestimmten Kriterien, die aktuell gesammelt werden im ICD 10 (=International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems).

Anbei findest du eine Auflistung typischer Symptome für eine Depression.

**Muss vorhanden sein:**

- Gedrückte Stimmung
- Interessensverlust
- Freudlosigkeit
- Verminderter Antrieb

**Kann vorhanden sein:**

- Konzentrationsstörungen, geringere Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle oder Gefühle von Wertlosigkeit
- Negative oder pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken, Selbstverletzung oder Suizidhandlung
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit und Gewichtsverlust
- Psychotische Symptome, z. B. Schuld- oder Verarmungswahn, Angst vor einer bevorstehenden Katastrophe

**Dauer:**

Mindestens 2 Wochen lang

**Intensität:**

- Leicht-, mittel- oder schwergradig ausgeprägt
- Mit oder ohne psychotische Symptome

Bei *schweren* depressiven Episoden kann ein*e Patient*in nur mit großen Schwierigkeiten soziale, häusliche oder berufliche Aktivitäten fortführen. Für Schüler*innen kann das bedeuten, dass sie nicht mehr zur Schule gehen oder ihre Hobbys vernachlässigen oder keine Freund*innen mehr treffen.

AB6 THEMA: DEPRESSION

Fragen für Menschen, die eine Depression haben könnten, sind z. B.

- Wie fühlst du dich? Fühlst du dich niedergeschlagen, trübsinnig? Fällt es dir schwer, dich zu freuen?
- Wie ist dein Schwung/dein Antrieb/deine Motivation?
- Fällt es dir leicht oder schwer, morgens aufzustehen? Und hat sich das verändert in letzter Zeit?
- Kannst du die Dinge erledigen, die du normalerweise erledigst?
- Wie schläfst du? Schläfst du schlecht ein oder wachst du nachts oft auf? Wann wachst du auf?
- Hast du schon einmal lebensmüde Gedanken gehabt?
- Kannst du dich gut konzentrieren oder hat sich das verändert? Kannst du ein Buch lesen oder ein Video schauen und dich an den Inhalt erinnern?
- Hast du Ängste oder machst du dir übermäßige Sorgen?
- Fühlst du dich weniger wert?

Wenn dich einige dieser Fragen stärker beschäftigen, sprich mit einer vertrauten Person. Wenn du merkst, dass eine*n Freund*in diese Fragen stärker beschäftigen, such ebenfalls nach Hilfe. Es hat nichts mit »Petzen« oder »ein Geheimnis verraten« zu tun, wenn du für eine*n Freund*in Hilfe suchst oder mit einer erwachsenen Person sprichst! Hilfe findest du z. B. hier: <https://martin-schaeuble.net/buch/allefarbengrau>.



1. Finde Textstellen, die darauf hindeuten, dass Paul an einer Depression leidet. Welche auffälligen Symptome findest du bei Paul?

2. Puffer: »Atme, Paul! [...] So, wie wir es gelernt haben in der Sitzung. Atme, Paul!« (S. 228f.)

Achtsamkeit bedeutet, sich im Hier und Jetzt zu verankern, beispielsweise mittels des Atems. Diese Achtsamkeit kann Menschen dabei helfen, psychisch stabil zu bleiben oder, z. B. vor Klausuren, einen klaren Kopf zu bewahren. Menschen, denen es psychisch nicht gut geht, sollten dies nur unter therapeutischer Anleitung ausprobieren.

Wenn du möchtest, führe eine kleine Achtsamkeitsübung durch: Setze dich bequem hin. Atme dreimal ganz entspannt in den Bauch ein und wieder aus. Verankere dich nun mit allen fünf Sinnen fest in der Welt: Was hörst du? Was siehst du? Was riechst du? Was schmeckst du? Was fühlst du?

Oder versuche eine einfache Atemübung (vgl. Paul, der das in der Therapie erlernt hat): Schau dir, wenn du möchtest, eine Atemübung auf YouTube an (auch viele Krankenkassen haben auf ihren Homepages solche Übungen). Wähle nach der Länge, die dir optimal erscheint, und achte darauf, ob du die Sprechstimme neutral oder sogar sympathisch findest.

Wenn du merkst, dass dir diese Übung guttut, kannst du sie gerne täglich durchführen.

THEMA: FRÜHWARNSIGNALE ERKENNEN, SUIZIDPRÄVENTION FÖRDERN UND FOLGEN FÜR DIE ANGEHÖRIGEN

Frühwarnsignale (auch: Frühwarnsymptome) von Suizidalität können sein:

- Akute Verschlechterung der Schulnoten bis zu Schulabsentismus (weniger leistungsfähig)
- Antriebslosigkeit
- Rückzug von Freunden und gewohnten Aktivitäten (Gefühl der Einsamkeit, der Isolation, des Nicht-Verstandenseins)
- Körperliche Vernachlässigung
- Geringes Selbstwertgefühl
- Häufige Stimmungsschwankungen
- Neigung zu Alkohol- und/oder Drogenmissbrauch
- Unübliche Beschäftigung mit dem Tod oder Sterben, Äußern von Sterbewünschen
- Äußerung altruistischer Suizid- bzw. Opferideen
- Äußerungen, die geprägt sind durch Hilflosigkeit, Ängste oder Verzweiflung und das Gefühl, ausgeliefert zu sein
- Symptome einer Depression, v. a. Hoffnungslosigkeit
- deutliche Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Ausgeprägte Schlafstörungen
- Verschenken von Lieblingssachen
- Veränderung des Musikgeschmacks

Welche dieser Frühwarnsymptome kann man bei Paul erkennen?

Ich glaube, unsere Lehrer waren ziemlich überfordert mit ihm.

Noah, S. 165

Was brauchen gute Lehrkräfte, um Schüler*innen in Krisensituationen gut helfen zu können?

Ich würde jetzt wissen, was er nach dem Anruf vorhat ...

Noah, S. 160

Was brauchen aufmerksame Mitschüler*innen, um Jugendlichen in Krisen zu helfen?

THEMA: FRÜHWARNSIGNALE ERKENNEN, SUIZIDPRÄVENTION FÖRDERN UND FOLGEN FÜR DIE ANGEHÖRIGEN

Suizidprävention fördern

Die beiden Kinder- und Jugendpsychiater*innen Dr. Merle Becker und Prof. Dr. Christoph Correll stellen in einem Artikel zu Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen fest:

Weltweit verfolgen 28 Länder eine nationale Suizidpräventionsstrategie, darunter auch Deutschland. Umfassend belegt ist die Wirksamkeit diverser Maßnahmen, die dazu dienen, Suizidversuche bzw. Suizide zu verhindern. Zu diesen Maßnahmen gehören u. a.:

- eingeschränkter Zugang zu Suizid-Hotspots, zum Beispiel Brücken: Barrieren an sogenannten »Hot Spots« für Todessprünge reduzieren die Zahl der Suizidtoten um 86%.
- eingeschränkter Zugriff unter anderem auf Waffen, Schmerz- und Schlafmittel, Pestizide, z. B. reduzieren verkleinerte Packungsgrößen von lebertoxischen Schmerztabletten Suizidraten um 43 %.
- Aufklärungsarbeit an Schulen: Schulaufklärungsprogramme können innerhalb von 12 Monaten Suizidversuche um 55 % und Suizidgedanken um 50 % reduzieren.
- medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung der psychiatrischen Grunderkrankung
- speziell ausgebildete Allgemeinmediziner*innen und Kinderärzt*innen (Gekürzt zitiert nach: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/213917/Suizidalitaet-im-Kindes-und-Jugendalter>)

Folgen für die Angehörigen/Freund*innen

Manchmal nehmen sich Menschen (unerwartet oder trotz aller Bemühungen) dennoch das Leben. Die Folgen für die Menschen, die ihnen nahestanden, können dabei erheblich sein:

- Kummer und Trauer
- körperliche Reaktionen, z. B. Frieren, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Kopf- / Bauchschmerzen
- Schuldgefühle
- Gefühl des Versagens, man konnte nicht helfen
- Gefühl, es nicht erkannt zu haben
- Scham, darüber darf man nicht sprechen (oft verschärft durch moralische/religiöse Werte)
- Wut und Ärger über den Verstorbenen
- Hilflosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der inneren Leere
- eigene depressive Entwicklung oder Suizidalität möglich

Es gibt inzwischen Trauergruppen für Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben. Auch online sind solche Gruppen zu finden. Eine begleitende Psychotherapie ist in einem solchen Fall ebenfalls sinnvoll. Niemand muss mit seinem Schmerz alleine sein.

THEMA: FRÜHWARNSIGNALE ERKENNEN, SUIZIDPRÄVENTION FÖRDERN UND FOLGEN FÜR DIE ANGEHÖRIGEN

Überlege auf Basis dieser Informationen Folgendes:

1. Auch Lien und Alina kämpfen mit dem Leben, aber sie haben es offenbar geschafft, weiterzuleben. Wie schaffen sie das, was sind ihre Skills? Allgemein formuliert: Wie kann man gestärkt aus Krisen hervorgehen? Führe dazu ein fiktives Interview mit Alina.

2. »In der Klappe, da mussten wir eine Liste machen. Darauf stand, wieso wir weiterleben wollen.« (S. 270) Was würde auf deiner Liste stehen? Erstelle eine »Erste-Hilfe-Liste«, die dir helfen kann, falls es dir einmal (z. B. wegen Liebeskummer, wegen schlechter Noten, wegen Mobbing, wegen Stress zu Hause...) nicht gut gehen sollte. Schreibe auch auf, bei wem du dir Hilfe holen kannst, wenn es dir schlecht geht (Eltern, Tante, Opa, Fußballtrainer*in, große Schwester, eine Lehrkraft, Freund*in ...)

Darum lohnt es sich zu leben! Erste Hilfe, wenn es mir nicht gut geht:

<i>So bin ich:</i>	<i>Das hilft mir zu entspannen:</i>
<i>Das macht mir Spaß / Das kann ich gut:</i>	<i>Bei diesen Menschen kann ich mir Hilfe holen:</i>
<i>Damit kann ich anderen helfen:</i>	<i>Das kann ich machen, wenn es mir nicht gut geht:</i>

3. Puffer: Was würdest du nun, nach der Lektüre, Paul sagen, welchen Menschen in seinem Umfeld er sich anvertrauen kann?

Resilienz bezeichnet in der Psychologie den Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen, die Stress auslösen, mit einer guten Anpassung ihres Verhaltens oder ihrer Einstellungen reagieren. Daher spricht man auch von Anpassungsfähigkeit.

Wer also resilient ist, kann Herausforderungen oder Veränderungen besser meistern.

Das Beste daran: Diese Resilienz kann man fördern und trainieren!

Eine Übung hierzu:

In Anlehnung an das Sachbuch »Wie wir die Welt sehen. Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien« (Kösel 2022), geschrieben von der Autorin, Filmemacherin und Journalistin Ronja von Wurmb-Seibel, kann man es auf eine einfache Formel bringen. Die Filmemacherin und Autorin vertritt und lehrt konstruktiven Journalismus oder auch lösungsorientierten Journalismus. Das heißt, sie versucht, nach Lösungen zu suchen, auch und vor allem in Krisen oder sogenannten Negativberichten, und vermittelt diese auch.

Ihre pragmatische Formel lautet: »Scheiße plus X«.

Diese Formel lädt uns ein zu einem Perspektivwechsel:

Dinge, die uns nicht gefallen, sind erst mal »Scheiße«. Ideen, die Mut machen und uns helfen, aus der Krise herauszukommen, heißen »X«. »Scheiße plus X« bringt uns dazu, zu überlegen, was die nächsten Schritte sein könnten.

Das bedeutet, wenn etwas nicht gut läuft, suchen wir (ggf. gemeinsam mit anderen) eine Lösung, um es besser zu machen bzw. uns einer Idealvorstellung anzunähern. Immer in dem Wissen, dass unser Hirn sich lieber die negativen Sachen merkt und behält. Es bedarf also mehr Anstrengung, um nach guten Lösungen zu suchen. Aber es lohnt sich, denn es verändert die Wahrnehmung von Dingen.

Auch »Alle Farben grau« braucht für uns als Lesende nicht nur schwer zu sein, es kann auch Leichtigkeit und Lösungen anbieten. Fokussieren wir also nicht nur auf die negativen Aspekte, sondern schöpfen wir Hoffnung.

1. Finde Lösungen. Und schaue, was das mit dir macht!

In diesem Fall könnte es bedeuten: Lass Paul mehr Hilfe zukommen oder rascher. Schreibe die Geschichte um, finde ein besseres Ende.

2. Oder, mit dem gegebenen Ende: Wie könnte die Geschichte für Noah, für Alina, für Lien, aber auch für Pauls Familie gut weitergehen? Was brauchen sie jetzt, um wieder Kraft zu schöpfen und gut weiterzuleben?

JUGENDLICHE STELLEN FRAGEN ZUM THEMA DEPRESSION – EINE PSYCHIATERIN ANTWORTET

Liebe Frau Dr. Bonardi, vielen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen für das Gespräch mit uns. Sie arbeiten ja als Psychiaterin. Können Sie uns bitte noch mal den Unterschied erklären: Was genau kann das Berufsfeld eines Psychologen umfassen, was ist eine Psychotherapeutin, was ein*e Psychiater*in und was ein*e Neurolog*in?

Katja Bonardi: Gar kein Problem. Das ist ein wichtiges Thema, viele Menschen verwechseln das. Ich habe Medizin studiert, bin also Ärztin. Ich habe dann noch eine sogenannte Facharztausbildung gemacht, die dauert mindestens fünf Jahre. Jetzt darf ich mich Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, kurz: Psychiaterin, nennen. Ich kann medizinisch, aber auch psychotherapeutisch arbeiten. Eine Psychologin hat erst mal »nur« Psychologie studiert. Sie kann dann noch eine Psychotherapeutenausbildung obendrauf setzen, die dauert ca. drei Jahre. Danach ist man psychologische Psychotherapeutin. Das ist das, was die meisten unter »Therapeutin« verstehen. Ein wichtiger Unterschied zwischen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeutinnen ist, dass nur die Ärztinnen körperliche Untersuchungen machen und auch Medikamente verordnen können. Das dürfen Psychotherapeuten nicht. Ein Neurologe ist ein Facharzt für Neurologie. Er beschäftigt sich mit den Krankheiten des Gehirns und des Nervensystems, z. B. Parkinson-Erkrankung, Multiple Sklerose, Demenz, Migräne, Schlaganfall und noch vieles mehr. Ein Neurologe arbeitet normalerweise nicht mit psychisch Erkrankten, es gibt aber einige Überschneidungen beider Gebiete.

Und wie genau können Psychotherapie und Medikamente (Psychopharmaka) bei einer Depression helfen?

Katja Bonardi: Der positive und stabilisierende Effekt einer Psychotherapie ist belegt. Wichtig ist, dass die Chemie mit der Therapeutin stimmt, man sich also sicher und aufgehoben fühlt. Das ist die Voraussetzung dafür, dass man Gedanken, Gefühle und Wünsche, die man vielleicht noch nie jemandem erzählt hat oder für die man sich schämt, an diesem besonderen Ort rauslassen kann. Für Erwachsene gibt es eine Vielzahl an Medikamenten, sogenannte Psychopharmaka, die unterstützen können. Die Medikamente sorgen u. a. für eine ausgewogene Verteilung von Botenstoffen, z. B. Sertralin und Dopamin. Zum anderen sorgen sie dafür, dass die Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, sich zu vernetzen und neue Strukturen zu bilden, wieder zunimmt. Allerdings gibt es nur wenige Medikamente, die bei Jugendlichen zugelassen sind.

JUGENDLICHE STELLEN FRAGEN ZUM THEMA DEPRESSION – EINE PSYCHIATERIN ANTWORTET

Paul war ja auch bei einer Therapeutin, aber er hat sich trotzdem das Leben genommen.

Katja Bonardi: Wichtig ist mir nochmals zu betonen, dass Paul ja eine literarische Figur ist. Wir können nur darüber mutmaßen, warum die Therapie Paul nicht mehr helfen konnte. Möglicherweise war es bereits zu spät, Paul hatte seinen genauen Plan schon in der Tasche; zudem war er extrem klug, so dass die Therapeutin vielleicht nicht gemerkt hat, dass er ihr etwas vormacht.

Paul hat ja in der Psychiatrie erfahren, dass er Autist ist und das sogenannte Asperger-Syndrom hat. Gibt es eine auffällige Häufung von Autismus-Spektrum-Störung und Depression oder sogar Suizidalität?

Katja Bonardi: In der Fachsprache heißt eine solche auffällige Häufung Co-Morbidität. Und ja, es kommt gehäuft zur Depression bei Erkrankungen aus dem Autismus-Spektrum. Bestehende psychische Erkrankungen können das Suizidrisiko bei Jugendlichen grundsätzlich erhöhen. Das bedeutet im Umkehrschluss aber nicht, dass jeder Mensch mit einer seelischen Erkrankung suizidal ist oder wird. Es gibt viele Möglichkeiten, mit seelischen Erkrankungen umzugehen.

Die Jugendlichen im Buch (z. B. Lien oder Noah) suchen an verschiedenen Stellen nach Erklärungen für Pauls Suizid. Wir wissen, dass dies lediglich Erklärungsversuche sind. Können Sie uns denn sagen, warum Paul sich das Leben genommen hat?

Katja Bonardi: Nein, das kann ich nicht. Ich kann mutmaßen, genauso wie Ihr auch. Wieder möchte ich zunächst darauf verweisen, dass Paul ja nur eine Figur in einem Roman ist. Wir haben hier keine Biographie vorliegen, sondern eine Art exemplarischen Fall. Wir können uns, indem wir das Buch sehr genau lesen, dem Geschehen zwar annähern, aber wir können es nicht monokausal erklären. Ich kann den Wunsch nach einer eindeutigen und am besten noch einfachen Erklärung für Pauls Suizid sehr gut verstehen. Es ist vermeintlich einfacher auszuhalten, wenn wir einen Schuldigen gefunden haben. Wenn wir z. B. sagen könnten, dass die Depression oder das Asperger-Syndrom »schuld« sind, dann ließe sich die Schuld leichter aufteilen. Aber so müssen wir es alle aushalten, Pauls Tod betreffend, ein wenig rat- und hilflos zurückzubleiben. Schlussendlich bleibt es für uns im Dunkeln, warum Paul nicht mehr weiterleben wollte. Wir können nur raten.

Wenn wir uns aber fragen, was wir tun können und sollen, damit weniger Menschen sich das Leben nehmen, dann ist meine Antwort klar: Wir müssen darüber reden, und wenn wir merken, jemandem geht es nicht gut, dann sollten wir ihn nicht alleine lassen, sondern ihn ansprechen und versuchen, Hilfe zu holen.

JUGENDLICHE STELLEN FRAGEN ZUM THEMA DEPRESSION – EINE PSYCHIATERIN ANTWORTET

Auch in meinem Praxisalltag und generell für Fachleute ist es übrigens nicht immer eindeutig feststellbar, warum sich Menschen das Leben nehmen.

Noah sagt im Roman: »Vielleicht hätten wir alle genauer hinschauen müssen, mal nachfragen müssen?« (S. 125) – An wen können wir uns als Jugendliche denn wenden, wenn wir merken, einer uns nahestehenden Person oder uns selbst geht es gerade nicht so gut? Und müssen unsere Eltern davon erfahren?

Katja Bonardi: Konkrete »Erste Hilfe« findet ihr auf der Homepage von Martin Schäuble: <https://martin-schaeuble.net/buch/allefarbengrau>.

Eine Psychotherapie kann in Deutschland ab 15 Jahren ohne das Wissen der Eltern stattfinden. Oft ist die Wartezeit für eine Therapie leider aktuell sehr lang. Wendet euch daher bitte auch an die Vertrauenslehrer*innen eurer Schule oder eure Kinderärztin/euren Kinderarzt; sie kennen die lokalen Hilfsangebote meist sehr gut, vor allem niedrigschwellige, wie kirchliche Beratungsstellen.

Eine Freundin von mir hat mal gesagt: Wenn dein Bauch weh tut, dann gehst du zum Arzt; wenn deine Seele weh tut, dann gehst du zur Psychotherapeutin. Es sollte also genauso selbstverständlich sein oder werden, sich bei seelischen Belastungen Hilfe holen zu können.

Noch eine letzte Frage, da es gerade ein Trend ist: Viele Jugendliche interessieren sich momentan (evtl. begünstigt durch Corona) für Persönlichkeitstests oder -typen, die man im Internet durchführen kann. Was halten Sie von solchen Tests? Können die uns helfen, uns und andere besser zu verstehen?

Katja Bonardi: Die Diagnose einer Persönlichkeitsstörung wird nicht im Internet gestellt, sondern von einer Fachperson und frühestens mit 17 Jahren! Jeder, der solche Fragebögen ausfüllt, wird sich in der einen oder anderen Kategorie wiederfinden. Vermutlich ist es dem Wunsch nach einer Gruppenzugehörigkeit sowie wiederum dem Wunsch nach der einfachen Erklärbarkeit für bestimmte Verhaltensweisen geschuldet, dass diese Testungen so beliebt sind. Aber: Sie spiegeln einen aktuellen Ist-Zustand wider, ein aktuelles Stimmungsbild, das sich ändern kann. Wir alle kennen das, Vorlieben für Farben, Lieblingspeisen, Bands oder YouTuber*innen ändern sich und bleiben nicht konstant. Wir sollten uns daher prinzipiell eine Offenheit dem Leben und uns selbst gegenüber bewahren. Nur dann können wir uns schließlich auch noch selbst überraschen und über uns selbst hinauswachsen.



Name: _____

Datum: _____

JUGENDLICHE STELLEN FRAGEN ZUM THEMA DEPRESSION – EINE PSYCHIATERIN ANTWORTET

Liebe Frau Dr. Bonardi, wir danken Ihnen sehr für das Gespräch. Haben Sie noch einen abschließenden Tipp für uns, wie wir gut durchs Leben kommen können?

Katja Bonardi: Im Sinne eines meiner Lieblingszitate wünsche ich euch Gelassenheit, Mut und Weisheit in euren Entscheidungen. Vertraut auf eure Fähigkeiten und lernt, mit Schwierigkeiten umzugehen und an ihnen zu wachsen.

»(Gott) Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

Reinhold Niebuhr (1892-1971), US-Theologe und Philosoph

1. Was sind die drei wichtigsten oder interessantesten Informationen, die du aus diesem Interview ziehst?

2. Gibt es für dich offen gebliebene Fragen? Formuliere sie hier und versuche, sie mit Hilfe des Internets zu beantworten.

AB10 ERZÄHLWEISE, SPRACHE UND STIL

Der Roman weist mit jedem Kapitel wechselnde, sich im Laufe des Romans teilweise wiederholende Ich-Erzähler auf. Diese Multiperspektivität hilft uns, Paul von allen Seiten kennenzulernen.

Das zumeist personale Erzählverhalten ermöglicht zugleich eine Innensicht in die Erzähler, die uns hilft, das Geschehene einzuordnen und zu bewerten, und eine Außensicht auf die anderen Figuren, primär natürlich auf Paul, aber bspw. auch auf seine Familie. Dies ermöglicht den Lesenden Nähe und Distanz zugleich, da wir Paul sehr gut kennenlernen, aber auch seine Probleme und Unzulänglichkeiten immer deutlicher werden. Besonders interessant ist es, wenn Paul selbst erzählt. Denn während wir uns gut vorstellen können, dass ein*e (fiktive*r) Journalist*in Pauls Umfeld befragt hat, so bleibt unklar, wie dies bei Paul gelingen konnte, der ja tot ist.

Die Ich-Erzähler berichten von Anfang an so transparent und wahrhaftig wie möglich von dem dramatischen Geschehen und kommentieren es jeweils aus ihrer Sicht.

Durch den hohen Anteil an Dialogen wirkt der Roman teilweise wie ein Theaterstück oder ein Film; wir sind als Lesende mitten im Geschehen. Pauls innere Stimme, die kursiv gesetzt ist, illustriert in den Kapiteln, in denen Paul spricht, zudem nochmals den inneren Druck, unter dem Paul steht.

Der Satzbau des Romans sowie das jeweilige Sprachniveau wechseln ebenso wie der Grad der Erschütterung durch das Vorgefallene und der Humor von Sprecher*in zu Sprecher*in, was abermals den realistischen Eindruck verstärkt.

Bekannte Zitate aus der Popkultur sowie aus Filmen, Büchern und Songtexten beziehen die reale Welt vieler Jugendlicher mit ein. Zudem stellen diese intertextuellen Bezüge (d. h. Anspielungen und Zitate auf bzw. von anderen Texten oder Medien) einen roten Faden dar, der auch durch die Zitate vor jedem Kapitel intensiviert wird. So spielen Monty Pythons »Das Leben des Bryan«, Marc-Uwe Klings »Känguru-Chroniken«, Kurt Cobains Grunge-Band Nirvana, das Computerspiel »League of Legends« und nicht zuletzt Uriah Heeps Song »Return to fantasy« bei der Charakterisierung von Paul eine wichtige Rolle.

Wenn die folgenden Wahlaufgaben gut beantwortet werden sollen, sollten diese Hinweise zu Erzählweise, Sprache und Stil daher beachtet werden.

AB10 ERZÄHLWEISE, SPRACHE UND STIL

Wähle (mindestens) eine der hier genannten Aufgaben:

1

Suche eine Textstelle heraus und schreibe sie als bühnenreifen Dialog um.

2

Stelle dir vor, du könntest in den Text eintreten. Schreibe einen Textausschnitt, in dem du vorkommst. (Wie würdest du in die Geschichte eingreifen?)

3

Erstelle ein/e/n Comicstrip / Manga / Graphic Novel zu einer Schlüsselszene.

4

Presseschau: Schreibe eine Nachricht, einen Bericht oder eine Reportage über das Geschehene.

9

Beziehe folgendes Zitat des berühmten deutschsprachigen Autoren Franz Kafka auf deine Lektüreerfahrung mit »Alle Farben grau«:

»Ich glaube, man sollte überhaupt nur solche Bücher lesen, die einen beißen und stechen. Wenn das Buch, das wir lesen, uns nicht mit einem Faustschlag auf den Schädel weckt, wozu lesen wir dann das Buch? Damit es uns glücklich macht, wie Du schreibst? Mein Gott, glücklich wären wir eben auch, wenn wir keine Bücher hätten, und solche Bücher, die uns glücklich machen, könnten wir zur Not selber schreiben.

Wir brauchen aber die Bücher, die auf uns wirken wie ein Unglück, das uns sehr schmerzt, wie der Tod eines, den wir lieber hatten als uns, wie wenn wir in Wälder vorstoßen würden, von allen Menschen weg, wie ein Selbstmord, ein Buch muß die Axt sein für das gefrorene Meer in uns.«

Franz Kafka (1883-1924) an Oskar Pollak

5

Zeige eine ausgewählte Szene als Theaterstück.

6

Recherchiere im Internet, wie Corona die psychische Gesundheit von Jugendlichen bis heute beeinflusst, und formuliere daraus resultierende Forderungen an die Politik.

7

Vergleiche den Roman mit thematisch ähnlicher, aktueller Jugendliteratur, z. B. »Unsichtbar« von Eloy Moreno.

8

Verfilme eine Szene (z. B.: Paul in seinem Kleiderschrank, Paul im Schnee mit Bär, Paul mit Lien nachts unterwegs nach Tokio ...).

AB11 PRODUKTION UND REZEPTION

Hier sollst du dich damit beschäftigen, wie es überhaupt zur Entstehung dieses Romans gekommen ist (Produktion) und wie er bisher von der Öffentlichkeit (vor allem in den Medien) aufgenommen wurde.

Wähle mindestens einen der folgenden Arbeitsaufträge aus:

1

Wer ist der Autor? Welche Bücher hat er noch geschrieben? Was sind seine Themen? - Das Interview mit dem Autor (Arbeitsblatt 12) beantwortet schon einige, aber noch nicht alle Fragen. Schreibe weitere Fragen auf, die dich zu Martin Schäuble interessieren, und versuche, sie mit Informationen aus dem Internet zu beantworten.

2

Schreibe einen Brief an den Autor, in dem du deine Meinung zum Buch mitteilst und offengebliebene Fragen stellst.

3

Stelle dir vor, das Buch existiert bisher nur als Manuskript, d.h., es ist noch nicht gedruckt, und du möchtest einen Verlag finden, der das Buch veröffentlicht. Schreibe einen »Werbebrief« an einen Verlag, warum dieses Buch unbedingt erscheinen muss!

4

Am Schluss: Gestalte für dein Lesetagebuch ein Inhaltsverzeichnis und ein Deckblatt.

5

Bereite selbst ein Interview mit dem Autor per E-Mail vor oder bitte (nur zusammen mit der Lehrkraft und über die Homepage des Autors: martin-schaeuble.net) um einen Live-Call mit dem Autor mit vorbereiteten Fragen.

6

Verfasse selbst eine Rezension für ein großes Onlineportal oder reagiere auf bereits veröffentlichte Rezensionen (mindestens zwei ausführliche Beiträge).

7

Lies drei verschiedene Rezensionen (online) und untersuche Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Zu welcher Bewertung kommen die Rezensent*innen? Und: Welcher Bewertung kannst du dich am ehesten anschließen?

AB12 INTERVIEW MIT MARTIN SCHÄUBLE

Lieber Herr Schäuble, danke, dass Sie sich die Zeit nehmen, um dieses Interview mit mir zu führen. Könnten Sie mir als Einstieg bitte spontan drei Emotionen nennen, die Sie selbst mit dem Schreiben Ihres Romans »Alle Farben grau« verbinden?

Martin Schäuble: Trauer, Neugier, Mut: Wenn wir die Geschichte von Paul erzählen wollen, brauchen wir alle Mut. Denn obwohl Paul natürlich eine fiktionalisierte Person ist, so beruht das im Roman Beschriebene ja auf einer wahren Geschichte. Die Eltern, die mir das erzählen wollten, brauchten also Mut; ich, weil ich es schreiben wollte, und diejenigen, die es lesen wollen, brauchen ebenfalls Mut.

Wie war es denn für Sie, dieses Buch zu schreiben? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Martin Schäuble: Das Buch zu schreiben war für mich eine große Herausforderung, da die Handlung, wie eben bereits gesagt, auf einer wahren Begebenheit beruht. Anders als fiktive Geschichten wollte ich diese Geschichte so wahr wie möglich erzählen können. Damit alle sehen, so was passiert auch in echt, es ist nicht erfunden. Und wenn wir wirklich etwas dagegen machen wollen, dass so etwas passiert, dann brauchen wir diese authentische Stimme. Ich bin ursprünglich Journalist. Bereits als Journalist haben mich eher sozialkritische Themen interessiert. Damals habe ich gelernt, Fragen zu stellen und Abstand zu der Geschichte, über die ich berichten möchte, zu gewinnen: Ich darf mich nicht zu sehr mit den betroffenen Personen identifizieren, damit ich ihre Geschichte noch erzählen kann. Auch muss ich dafür ein guter Zuhörer sein und Gefühle zulassen können. Diese journalistische Vorbildung hat mir also geholfen, eine kritische Distanz zu bewahren. Daher gelingt es mir auch bei schwierigen Geschichten, den Abstand zu wahren und ein eigenes Leben zu führen. Beispielsweise hat mir bei den Recherchen zu diesem Buch geholfen, dass ich längere Zugfahrten zurücklegen konnte, um wieder ins eigene Leben zu finden.

Wie schaffen Sie es, sich in Jugendliche hineinzuversetzen? Hatten Sie Sorge, ob es Ihnen gelingt, das Thema Suizidalität gut für Jugendliche zu verpacken?

Martin Schäuble: Sorge hatte ich nicht, weil ich schon sehr lange Jugendbücher schreibe. Ich bin bis zu hundertmal im Jahr zu Lesungen in Schulen eingeladen. Das ist für mich ganz wichtig, weil ich dann die Leute, für die ich schreibe, vor mir habe. Meistens kommen sie nach der Lesung noch zu mir und wollen alles von mir wissen. Daher habe ich schon mal ein gutes Gefühl, was meine jungen Leser*innen betrifft.

Aber das beste Gefühl, als ich »Alle Farben grau« geschrieben habe, kam wirklich durch die Recherche zustande. Während der Recherche habe ich nämlich viel mit Menschen aus Pauls Umfeld gesprochen. Ich wollte wissen, wer mit Paul befreundet war, und habe mich dann mit seinen Freund*innen

AB12 INTERVIEW MIT MARTIN SCHÄUBLE

unterhalten, sogar per Zoom bis in die USA und nach Japan. So konnte ich schon früh erfahren, ob das bei ihnen ankommt, was ich schreibe.

Die Einteilung in »Jugendbuch« und »Bücher für Erwachsene« finde ich übrigens schwierig. Meine Bücher werden nicht nur in der Schule, sondern auch oft von Erwachsenen gelesen. So können sie sehen, was in den Jugendlichen vorgeht.

Haben Sie schon einmal ein Buch nach einer wahren Geschichte verfasst oder war das neu für Sie?

Martin Schäuble: Ich habe schon mehrmals ein Buch nach einer wahren Geschichte verfasst, z. B. »Enland«, das sich damit beschäftigt, was wäre, wenn eine rechtsnationale Partei die Bundestagswahl gewinnen würde. Dabei habe ich das echte Parteiprogramm einer radikalen Partei, die bei uns im Bundestag sitzt, durchgespielt und Zitate daraus verwendet, die von der Wiedereinführung der Atomkraft über die Abschaffung der Arbeitslosenhilfe bis hin zum aktiven Gebrauch der Schusswaffe vieles rechtfertigen ...

Im Buch »Sein Reich« geht es um Reichsbürger und Verschwörungstheoretiker. Auch hier habe ich echte Zitate einfließen lassen. Da bin ich meinem alten Berufsfeld des Journalismus wieder nahe, und das finde ich das Interessante an diesen Projekten. Ich finde diese realen Zitate als Stilmittel wichtig, da sie mich als Leser durchschütteln und mir signalisieren, das ist ja wichtig, was da geschildert wird. Zuletzt möchte ich noch »Cleanland« erwähnen, hier habe ich in Richtung China recherchiert und geschaut, was passieren kann, wenn man die eigene Bevölkerung völlig überwacht. Dieser Roman ist ebenfalls nach einer wahren Geschichte erzählt, jedoch stark fiktionalisiert.

Allerdings war ich in einem Roman noch nie so nah dran an der Geschichte eines einzelnen Menschen und seiner Familie wie in »Alle Farben grau«.

Hatten Sie vorher schon Berührungspunkte mit psychischer Krankheit oder seelischer Gesundheit?

Martin Schäuble: Ja, vonseiten der Recherche auf jeden Fall. Ich habe schon Geschichten über Menschen geschrieben, die psychisch krank oder traumatisiert sind. Als Journalist habe ich mich lange mit den Konflikten im Nahen Osten beschäftigt, da war jeder zweite Gesprächspartner vorbelastet. Deshalb musste ich herausfinden, wie man am besten mit den Menschen spricht, ohne sie zu retraumatisieren. Ich habe mir damals psychologischen Rat eingeholt, da ich zunächst Sorge hatte, überhaupt darüber zu sprechen.

So ging es mir jetzt auch bei der Recherche zu »Alle Farben grau«. Ich habe den Menschen, die bereit waren, mit mir von Paul zu erzählen, daher vor dem Gespräch gesagt: »Ich bin zwar hierher angereist, aber wenn du willst, können wir das Gespräch jederzeit beenden. Ich danke dir für das Vertrauen, aber sobald du merkst, es tut dir nicht gut, über Paul zu reden, oder das Gespräch macht etwas mit dir, dann ist das in Ordnung, dann danke ich dir, dass du es versucht hast.« So wollte ich den Druck für meine Gesprächspartner*innen rausnehmen. Umgekehrt war ich unsicher, wie ich mit Weinen umgehen sollte. Dank der Psycholog*innen, mit denen ich gesprochen habe, habe ich jedoch

AB12 INTERVIEW MIT MARTIN SCHÄUBLE

gelernt: Weinen ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers auf psychischen Stress, das bedeutet nicht, dass jemand gleich zusammenbricht, sondern der Körper sorgt dafür, dass man eine Pause machen kann. Natürlich war ich immer vorsichtig, habe den Menschen, die bereit waren, mit mir zu sprechen, jedoch auch etwas zugehört und so erfahren: Erzählen kann auch entlasten.

Haben Sie Sorge, dass man sich mit Paul zu sehr identifizieren kann?

Martin Schäuble: Natürlich sollen die Lesenden verstehen, was für ein Leben Paul hat. Man soll sich ja auch abgeholt fühlen. Die Besonderheiten von Paul (Asperger, Japan, Hochbegabung ...) sind jedoch sehr speziell. Wenn sich dennoch jemand zu sehr mit ihm identifiziert, dann sieht er oder sie ja hoffentlich durch die Lektüre, dass er oder sie Hilfe braucht. Und hier im Buch steht ja auch, wo diese Hilfe gefunden werden kann. Denn oft genug wurde noch nicht darüber aufgeklärt, was zu tun ist, wenn es jemandem wirklich schlecht geht.

Daher will ich zu Diskussionen zum Thema psychische Erkrankungen anregen; es ist ein wichtiges Thema, das nicht länger tabuisiert werden darf. Alle wollen alles richtig machen und machen deshalb oft lieber nichts. Wir müssen jedoch darüber reden, denn es wird ja nicht weniger, wenn wir nicht darüber reden.

Welche Reaktionen erwarten Sie bei Schüler*innen, Lehrkräften und Eltern? Welche bei der Bevölkerung?

Martin Schäuble: Ich erwarte, dass wir Suizid enttabuisieren und miteinander darüber reden, weil ich gemerkt habe, dass das gut geht. Auch das Vokabular soll enttabuisiert werden: Es heißt beispielsweise nicht »Seelenklemmer«, sondern Psychologin oder Psychiater. Wie ich zum Zahnarzt gehe, so kann ich auch zum Psychologen gehen.

Uns allen geht es manchmal schlecht, und wir müssen offen darüber reden können, wenn es uns einmal nicht gut geht. Das wäre mein Wunsch. Meinen eigenen Kindern sage ich immer: Einmal pro Halbjahr müsst ihr zum Zahnarzt gehen – warum sollten wir nicht auch regelmäßig mal unsere Gefühle und unser Befinden checken lassen? Wir sollten keine Angst davor haben, sondern es normalisieren.

Das Interview führte Dr. med. Katja Bonardi (Psychiaterin) via Zoom am 26.07.2023; transkribiert von Judith Junk.

1. Was sind die drei wichtigsten oder interessantesten Informationen, die du aus diesem Interview ziehst?

2. Gibt es für dich offen gebliebene Fragen? Formuliere sie hier und versuche, sie mit Hilfe des Internets zu beantworten.

Gemeinsam habt ihr die Lektüre »Alle Farben grau« gemeistert. Jede*r von euch hat sich dabei intensiv nicht nur mit dem Inhalt und den Figuren, sondern auch mit schweren Themen auseinandergesetzt. Daher interessiere ich (als eure Lehrkraft) mich für eure Erfahrungen mit dem Roman von Martin Schauble. Bitte falte dieses Blatt und gib es mir – wenn möglich nicht anonym – zurück.

Wie ist es dir mit dieser Unterrichtseinheit gegangen, was hast du persönlich gelernt?

Findest du, das ist ein Buch, das Jugendliche in deinem Alter lesen sollten? Begründe bitte.

Kannst du aus der Lektüre mit einem guten Gefühl herausgehen? Begründe bitte ausführlich.

Möchtest du mir noch etwas mitteilen?

Falls du merkst, dass dich Themen aus dem Buch nicht loslassen, darfst du gerne mit mir oder der Verbindungs-/Vertrauenslehrkraft darüber sprechen.