

Inhaltsverzeichnis

Artikel

Manfred Becker-Huberti	Prof. Dr. theol., Theologe, Pädagoge, Publizist, ehem. Leiter der Pressestelle des Erzbistums Köln, Grevenbroich Zeiten des Mangels und des Überflusses <i>Fasten und Feste im kirchlichen Festjahr und religiösen Brauchtum</i>	145
Peter Fabritz	Dr. theol., lic. iur. can., Pfarrer von Herz Jesu, Oberhausen, Stadtdechant von Oberhausen Die sieben Todsünden <i>Was ist unter Todsünde überhaupt zu verstehen?</i>	157
Janine Trunk	Prof. Dr., Professorin für Angewandte Psychologie, Hochschule Döpfer, Köln Auswirkungen einer elterlichen Depression auf die kindliche Entwicklung <i>Implikationen für den pädagogischen Alltag</i>	167

Information & Service

Umschau

- **Arbeitsgerichtliche und disziplinarrechtliche Probleme bei der Nutzung sozialer Netzwerke im Internet (z.B. Facebook)** (Nicole Diegelmann) 179

Aus dem Verband

- **„Peter Paul Rubens – Hofmaler, Philosoph und Diplomat“ – Der Zweigverein Köln des VkdL besuchte das Wallraf-Richartz-Museum** (Roswitha Blied) 180
- **„Tod im Kollegium“ – von und mit Helga Streffing – Bericht über den Literarischen Nachmittag zum „Tatort Schule“** (Helga Kleinen) 183

Buchbesprechungen

- **Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz (Hrsg.): Lauterkeit des Blicks. Unbekannte Materialien zu Romano Guardini** (Dr. Cornelius Keppeler) 184
- **Albert Wunsch: Mit mehr Selbst zum stabilen Ich. Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung** (E. Peerenboom-Dartsch) 185

Bundeshauptversammlung 188

Veranstaltungen Diözesen / Landesverbände 189

Veranstaltungen Zweigvereine 190

Veranstaltungskalender / Anschriften & Konten / Impressum 192

Fasten & Feste im religiösen Brauchtum

Manfred Becker-Huberti

Zeiten des Mangels und des Überflusses

Fasten und Feste im kirchlichen Festjahr und religiösen Brauchtum

Naturerscheinungen bilden den Erfahrungshintergrund des Menschen: Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Höhe und Tiefe. Ihnen ist der Mensch ausgeliefert, er erleidet sie und sie prägen ihn. Die zu Symbolen gewordenen Naturphänomene werden fundamental bedeutsam.

1. Mangel und Fülle – biblisch

Das kontradiktorische Begriffspaar „Mangel“ (im Alten Testament steht dafür in der Regel „Leere“) und „Fülle“ wird für Juden, Christen und Agnostiker im Orient geprägt. Altes und Neues Testament enthalten eine kaum überschaubare Menge an Beispielen, die unsere Vorstellung bis in die Gegenwart hinein beeinflussen.



Der Chassidismus der Juden und der Zen des Buddhismus benutzen z.B. Lehrgeschichten. Eine zen-buddhistische Lehrgeschichte lautet:

Einst wurde Meister Nan-yüan nach dem Weg des Zen gefragt. Doch statt auf den Rat des Meisters zu hören, war der Besucher die ganze Zeit damit beschäftigt, von seinen Sorgen und Schwierigkeiten zu erzählen. Schließlich kam die Teestunde, und Meister Nan-yüan begann einzuschenken. Er goss die Schale des Besuchers bis zum Rande voll und hätte nicht mit Einschenken aufgehört, wenn ihm sein Besucher nicht in den Arm gefallen wäre.

„Was tut Ihr da, Meister“, rief er, „seht Ihr nicht, dass die Schale voll ist?“

1.1. Von der Nicht-Existenz zur Teilhabe an der Göttlichkeit

Religionen transportieren ihren Glauben und ihr Wissen auf unterschiedliche Weise.

„Ja, sie ist voll“, sagte der Meister, „und auch du bist bis zum Rand angefüllt mit Sorgen und Schwierigkeiten. Wie soll ich dir Zen einschenken, wenn du mir keine leere Schale reichst?“

¹⁾ „Mangel“ ist eine Untergröße der „Leere“, die in ihrem Extrem als Nicht-Sein definiert werden kann. Während Leere das Nichtvorhandensein von Etwas definiert, setzt „Mangel“ das Vorhandensein von Etwas voraus, das zudem gegen einen Widerstand verlangt wird.

Die leere Schale steht für die Aufnahmebereitschaft, das Frei-Sein für die Glaubenswahrheit, der Tee ist der Weg des Zen, der angesichts der übervollen Schale nicht mehr aufgenommen werden kann.

Der Zen-Meister lehrt seinen Schüler: Wer sich auf einen neuen Pfad begeben will, muss dafür frei sein. Leer sein meint hier, frei sein von Ballast, frei sein für etwas Neues.

Die jüdisch-christliche Tradition kennt eine andere Leere, die in ihren Schriften implizit vorausgesetzt wird, eigentlich aber nie dezidiert zum Thema gemacht wird:

Es gibt einen Urzustand, der gekennzeichnet ist von einem Mangel an menschlichem Sein: Die Ewigkeit Gottes nämlich, der war, ist und sein wird, der seinen Himmel und die Engel vor der Zeit der Welt geschaffen hat. Die Welt und der Mensch haben einen Anfang, lehren Juden und Christen, aber vor uns war Gott seit jeher.

Der Mensch dagegen besteht nicht von Ewigkeit her, sondern hat einen Anfang und er ist von Gott geschaffen, und zwar als Mann und Frau und als Gottes Ebenbild. Der Mensch lebte im Paradies, einem Zustand der Fülle, der ihm die Erfüllung fast aller Wünsche und das ewige Leben bot, so erzählen es die biblischen Schöpfungsmythen.

Das Sein des Menschen im Paradies wird als ein Leben in Fülle beschrieben: Ein Leben ohne körperliche Arbeit; Essen und Trinken stehen zur Verfügung. Die Menschen kennen keine Scham, d.h. Sexualität ist nicht nur normal, sondern frei von Zweideutigkeiten. Entscheidend für dieses Leben in Fülle ist der Umstand, dass es den Tod nicht gibt.

**Verführt von der Schlange,
Symbol des heimtückischen Bösen,
zielen die Ureltern nach göttlichen
Qualitäten. Sie ergreifen die
Frucht der Erkenntnis, das einzig
Verbotene im Paradies, um zu sein
„wie Gott“, um die Fülle an sich
zu haben und zu sein.**

Verführt von der Schlange, Symbol des heimtückischen Bösen, zielen die Ureltern nach göttlichen Qualitäten. Sie ergreifen die Frucht der Erkenntnis, das einzig Verbotene im Paradies, um zu sein „wie Gott“, um die Fülle an sich zu haben und zu sein.

Adam und Eva scheitern und verlieren alles: Aus einem Zustand der Überfülle geraten die Menschen in den Zustand des Mangels

und der physischen Endlichkeit. Statt ewigem Leben Tod, statt Sorglosigkeit Schweiß und Tränen, statt sexueller Unbefangtheit Scham. Die Heillosigkeit des Menschen gipfelt in der *conditio humana*: Endlichkeit, Sterben und Tod.

1.2. Mangel als Strafe und Fülle als Lohn

Nach der Bibel erfahren die Menschen in postparadiesischer Zeit den Mangel als Hunger, Durst und Unbehautsein. Der Zwang zur Arbeit zum Zweck der Ernährung, das Ausgeliefertsein gegenüber der Natur, das Erleiden von Krankheit, Alterung, Sterben und Tod, das Wissen um die Grenzen der eigenen Freiheit, Unvollkommenheit, Scheitern und Unfähigkeit sind nicht Leere, sondern Mängel, weil ihnen das Wissen um die verlorene Fülle gegenübersteht.

Bei den israelitischen Nomaden wird die Vorstellung vom Mangel durch die Wüste geprägt: Weite und Eintönigkeit, eine Landschaft ohne Struktur, voller Leere und Einsamkeit, ohne Weg und Orientierung, voller Staub, Hitze, Sandsturm, ohne Nahrung

und Wasser, dafür verbunden mit Hunger, Durst – eine Region für Unbehauste.

Diese Erfahrung und die dazugehörige Bildwelt der Israeliten hat sich bis zu den heutigen Menschen erhalten. Auch wir kennen „Wüste“ im übertragenen Sinn, wenn wir von zubetonierter Natur als „Betonwüste“ sprechen, unkultiviertes Land als „wüst“ bezeichnen. Verwüstung kennt aber nicht nur die Natur, verwüstet können auch zwischenmenschliche Verhältnisse sein: verwüstete Gesichter dokumentieren die Hoffnungslosigkeit, die vergebens Erfüllung in Rausch und Betäubung sucht. Synonym gebrauchen wir das Wort „öde“, das sich als Substantiv „Öde“ und als Adjektiv „öde“ wie „Wüste“ und „wüst“ gebrauchen lässt: „Ach, ist das öde.“

Bemerkenswerterweise gewinnt die Bibel den Gegensatz des Mangels, die Fülle, nicht als kontradiktorischen Gegensatz, als etwas, was mit dem Mangel nichts zu tun hätte. Die Fülle, und das ist die biblische Botschaft, wird aus und im Mangel geboren. So wie das unerwartete Wasser, als Regen, als Brunnen in der Oase oder als Grundwasser in der Tiefe des Bodens, die Wüste zum Garten verwandelt, der Tod vom Leben vertrieben wird, so gebiert der Mangel die Fülle: „Wasser in der Wüste“ beschreibt dieses Verständnis von Fülle ebenso wie das „Leben inmitten des Todes“.

Ursächlich für diese Fülle im Mangel war und ist Gott, denn er führt sein Volk durch die Wüste in das Land, in dem Milch und

Honig fließen. Er hütet sein Volk wie einen Augapfel. Er segnet, lässt wachsen und schenkt Leben. Gottes Fülle ist so unbegreiflich groß, dass er Wasser aus Felsen in der Wüste fließen lassen²⁾, dass er totes Gebein zu lebenden Menschen formen³⁾ kann.

In postparadiesischer Zeit ist der Mangel Strafe für das menschliche Handeln gegen Gott. Die Fülle dagegen beschreibt die Gnade Gottes gegenüber seinem Geschöpf. Der Mensch ist geradezu ein Mangelwesen, dem es an Heil mangelt, der deshalb im Unheil lebt und meist erst durch göttliche Strafe wieder auf den Heilsweg gebracht wird. Die irdische Fülle, Sinnbild der ewigen Fülle, will der Mensch möglichst ohne Vorleistung haben.

1.3. Mangel als gewählter Weg, Fülle als Beschreibung der Ewigkeit

Die Wüste wird als eine Wegstrecke gedeutet,⁴⁾ als eine Art Durststrecke⁵⁾. Das verheißene Land ist um keinen geringeren Preis zu haben, als eine vierzigjährige Wanderung des ganzen Volks durch die Wüste. Der Verlust der Fleischtöpfe Ägyptens stellt die eigene Existenz infrage

und Gott antwortet mit Wachteln und Manna⁶⁾ und mit Wasser, das er Moses aus dem Felsen schlagen lässt.⁷⁾

Bemerkenswerterweise gewinnt die Bibel den Gegensatz des Mangels, die Fülle, nicht als kontradiktorischen Gegensatz, als etwas, was mit dem Mangel nichts zu tun hätte. Die Fülle, und das ist die biblische Botschaft, wird aus und im Mangel geboren.

²⁾ Ex 17,6.

³⁾ Ez 37,3 ff.

⁴⁾ Dtn 1,19.

⁵⁾ Dtn 1,31.

⁶⁾ Ex 16.

⁷⁾ Ex 17.

Wege durch die Wüste und Bußen z.B. in Form von Bußwegen lassen sich als Mangelwege deuten. Mangel ist Strafe oder Buße. Ihr Gegenteil, die Fülle, wird als Lohn empfunden. Wer Gottes Gebote hält, der erlebt schon auf Erden Fülle. Ein bekanntes Beispiel für diese Auffassung ist der Psalm 23:

*Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Er stillt mein Verlangen;
er leitet mich auf rechten Pfaden,
treu seinem Namen.
Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht,
ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.*

–
*Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl,
du füllst mir reichlich den Becher.
Lauter Güte und Huld
werden mir folgen
mein Leben lang
und im Haus des Herrn
darf ich wohnen
für lange Zeit.*

Menschen, die dies verdienen, die auf Erden Fülle erleben und endgültig dann im Himmel, beschreibt der Psalm 24:

*Wer darf hinaufzieh'n
zum Berg des Herrn,
wer darf steh'n an seiner heiligen Stätte?
Der reine Hände hat und ein lauter Herz,
der nicht betrügt und keinen Meineid schwört.
Er wird Segen empfangen vom Herrn
und Heil von Gott, seinem Helfer.
Das sind die Menschen, die nach ihm fragen,
die sein Antlitz suchen, Gott Jakobs.*

Die erlebte Fülle im irdischen Mangel lässt den Himmel auf Erden aufleuchten.

1.4. Mangel als begrenzte Übung und Fülle als religiöses Fest

Mangel kann nicht nur schicksalhaft oder als Folge von Strafe erlitten werden. Mangel lässt sich auch bewusst herstellen, um dadurch eine beabsichtigte Wirkung zu erzielen. Nun ist dem alttestamentlichen und dem Menschen der klassischen Antike das Fasten nicht ein Mittel zur Gewichtsreduktion, sondern Fasten geschieht, um Triebbeherrschung zu erlernen und die Sinne vom Unwesentlichen auf das Wesentliche zu lenken. Fasten ist ein Wüstenweg zu Gott hin.

Auch wenn die Juden kollektives Fasten nur als punktuell verordnete Bußübung kannten,⁸⁾ war das Fasten durchaus in Gebrauch. Jesus bezieht sich auf dieses Fasten, wenn er das heuchlerische Fasten brandmarkt:⁹⁾

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht mer-

ken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein

**Dem alttestamentlichen
und dem Menschen der
klassischen Antike ist das
Fasten nicht ein Mittel zur
Gewichtsreduktion, sondern
Fasten geschieht, um
Triebbeherrschung zu
erlernen und die Sinne vom
Unwesentlichen auf das
Wesentliche zu lenken. Fasten
ist ein Wüstenweg zu Gott hin.**

⁸⁾ Unsere säkularen Bußtage stehen in direkter Tradition zu den angeordneten Bußtagen, die das AT erwähnt.

⁹⁾ Mt 6,16 – 18.

Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“

Den Sinn des Fastens erläutert das Buch Tobit:¹⁰⁾ „Es ist gut, zu beten und zu fasten, barmherzig und gerecht zu sein. Lieber wenig, aber gerecht, als viel und ungerecht. Besser barmherzig sein als Gold aufhäufen. Denn Barmherzigkeit rettet vor dem Tod und reinigt von jeder Sünde. Wer barmherzig und gerecht ist, wird lange leben. Wer aber sündigt, ist der Feind seines eigenen Lebens.“ Fasten wird hier und anderswo im AT als Schule gelingender Beziehungen dargestellt.

Im Auftrag Jahwes lehrt der Prophet Jesaja¹¹⁾ gegen das veräußerlichte Fasten: „Seht, an euren Fasttagen macht ihr Geschäfte und treibt alle eure Arbeiter zur Arbeit an. Obwohl ihr fastet, verschafft ihr eurer Stimme droben kein Gehör. Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: wenn man den Kopf hängen lässt, so wie eine Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt? Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen Brot auszuverteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden schnell vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach. Wenn du dann rufst, wird der Herr dir Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: Hier bin ich.“

¹⁰⁾ Tob 11,8 – 12.

¹¹⁾ Jes 58,3 b – 10 a.

Fasten, dabei aber innerlich nicht umkehren, ist unsinnig. Darüber belehrt Jesus Sirach:¹²⁾ „Reinigt sich einer von einem Toten, berührt ihn aber wieder, was nützt ihm dann die Waschung? So ist ein Mensch, der seiner Sünden wegen fastet, aber hinget und dasselbe wieder tut. Wer wird sein Gebet erhören und was hat er von seinem Fasten?“

Bereits das AT lehrt, die Wüstenerfahrung des Mangels nicht als formalen Ritus auf Zeit einzufrieren, sondern den Sinn der Mangelerfahrung fruchtbar werden zu lassen: seinen Glauben nicht bloß deklamieren, sondern ihn leben.

Das Fasten steht darum auch nicht im Widerspruch zu Fest und Feier. Diese sind in der Immanenz ein Zeichen der Fülle. Essen und Trinken, die Freude am Genuss sind Juden und Christen kein Gräuelt, sondern es gilt: Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar! Die heilige Theresa hat in diesem Sinn gelehrt: „Wenn fasten, dann fasten. Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn!“

Sicherlich nicht ohne Grund wirkt Jesus sein erstes Wunder bei einer Hochzeit und er verwandelt dabei nicht Wein in Wasser, sondern Wasser in Wein, nachdem der Wein ausgegangen war.¹³⁾ Er wird den Fressern und Säufnern zugerechnet,¹⁴⁾ weil er seine Jünger nicht fasten lässt wie Johannes der Täufer.¹⁵⁾ Wenn Jesus vom Vater im Himmel erzählt, beschreibt er dies gerne als Gastmahl.¹⁶⁾ Fest und Feier, Essen und Trinken, das Erleben von Gemeinschaft, sind Ausdruck der Fülle, ein Bild für jene Fülle, die uns im Jenseits erwartet.

¹²⁾ Sir 34,30 ff.

¹³⁾ Joh 2,1 – 12.

¹⁴⁾ Lk 7,34.

¹⁵⁾ Lk 5,33 ff.

¹⁶⁾ Lk 14,15 – 24.

Die Speisung der Fünftausend¹⁷⁾ ist ein Beleg für immanent erlebte Fülle: fünf Brote und zwei Fische ernähren mehr als fünftausend Menschen. Und es bleiben noch zwölf Körbe mit Brot übrig.

2. Vom Sinn der Gliederung der Zeit – Vergegenwärtigung des Heils

2.1. Kosmisches Jahr, Naturjahr, Festjahr

Das menschliche Leben ist eingefügt in die Natur und ihre Abläufe, die geprägt sind durch die Umrundung der Sonne durch die Erde. Im Rhythmus von 365 Tagen, 5 Stunden, 48 Minuten und 45,975 Sekunden wiederholt sich das Jahr, das sich in vier Jahreszeiten gliedert. In dieses Naturjahr integriert ist das religiöse Festjahr – bei Juden und bei Christen. Die Christen haben ihre Feste so in das Jahr gelegt, dass die Natur den Festinhalt zu vergegenwärtigen scheint. Die Geburt des Herrn am 25. Dezember findet – symbolisch – in der längsten Nacht des Jahres statt, denn der neugeborene Messias ist der Lichtbringer, der von sich sagen wird:¹⁸⁾ „Ich bin das Licht der Welt.“ Die Geburt von Johannes dem Täufer, der den Messias ankündigt, wird am 24. Juni gefeiert, sechs Monate vor Christi Geburt. Der 24. Juni ist Sommersonnwende (in Entsprechung zum 25. Dezember, der Wintersonnwende), die Sonne hat ihren höchsten Stand. Von nun an werden die Tage kürzer. Die Christen haben dieses Naturphänomen auf die Selbstaussage des Johannes bezogen: „Er [= Jesus Christus] muss wachsen, ich aber muss abnehmen“ (Joh 3,30). Die Natur selbst liefert so ein Gleichnis für das Verhältnis von Johannes zu Christus: Der Vorläufer verweist auf den Messias, in seiner Blüte weiß Johannes um sein Ende, der Tod wird im Leben sichtbar, aber auch das Heil leuchtet auf.

Mittelpunkt des christlichen Festjahres ist Ostern, denn es gilt: „Ist aber Christus nicht auferweckt worden, dann ist unsere Verkündigung leer und euer Glaube sinnlos.“¹⁹⁾ Das Fest der Auferstehung der Christen wurde im Kalender passend zum jüdischen Passahfest verortet: am ersten Sonntag nach dem ersten Frühjahrsvollmond, ein beweglicher Festtermin also. Sehr früh schon, in der Urkirche, feierte man die Karwoche in Jerusalem und nahm so teil am Leiden des Messias. Auf diese Phase bereitete man sich durch Fasten vor. Für diese Fastenzeit wurden – nach biblischen Vorgaben²⁰⁾ – die Zahl von vierzig Tagen gewählt. Erst die Synode von Benevent 1096 nahm die Sonntage in der Fastenzeit vom Fasten aus und verlängerte die Zeitspanne der Fastenzeit dadurch.

Außer der Fastenzeit gibt es für Katholiken weitere Termine im Festjahr, die von ihm Einschränkung verlangen. Alle Freitage des Jahres sind – wie die Fastenzeit – Abstinenztage, an denen Fleischgenuss tabu ist. Die Enthaltung von Fleischspeisen dient der Erinnerung an den Tod Jesu.

Zwei Tage im Jahr sind Fast- und Abstinenztage zugleich: Aschermittwoch und Karfreitag. An diesen Tagen soll nur eine sättigende Mahlzeit ohne Fleisch eingenommen werden.

Mittwoch, Freitag und Samstag in vier Wochen des Jahres, die ungefähr mit dem Beginn der jeweiligen Jahreszeiten zusammenfallen, bezeichnete man in Rom seit dem 8. Jahrhundert als „*quattuor tempora*“ (= vier Jahreszeiten), wovon sich der Name „Quatember“ und „Quatembertage“ ableitet. Die älteste Nachricht dazu stammt aus dem 4. Jahrhundert. Inhaltlich geht es um asketische Bemühungen in Form von Gebet,

¹⁷⁾ Mt 14,13 – 21.

¹⁸⁾ Joh 9,5.

¹⁹⁾ 1 Kor 15,14.

²⁰⁾ Vierzig Tage fastet Jesus in der Wüste, Mt 4,11 ff.

Fasten und gute Werke zu Beginn der vier Jahreszeiten und die geistliche Erneuerung der christlichen Gemeinde. Für die deutschen, österreichischen und luxemburgischen Katholiken gelten seit 1972 folgende Termine: 1. Quatember in der ersten Adventwoche (Adventquatember, Winterquatember), 2. Quatember in der ersten Woche der österlichen Bußzeit, der Woche vor Pfingsten (Fastenquatember), 3. Quatember in der letzten Osterwoche und 4. Quatember in der ersten Oktoberwoche (Herbstquatember) bestimmt. Abweichend davon werden in der Schweiz die Herbstquatember in der Woche vor dem Eidgenössischen Dank-, Buß- und Bettag begangen, dem dritten Sonntag im September. Innerhalb der Quatemberwoche kann der Termin auf einen Tag konzentriert werden. Während die Quatembertage früher definitiv fleischlos waren und nur eine sättigende Mahlzeit boten, darf das Fasten heutzutage auch in Form eines anderen (wirklichen) Verzichts ausgeglichen werden.

2.2. Zeit und Ewigkeit – Leben als Pilgerschaft

Das neue Testament bezeichnet die – noch nicht als Christen bezeichneten Reformjuden – als „Anhänger des neuen Weges“²¹⁾. Das „auf dem Weg sein“ ist christliche Lebensform, die sich in unzähligen Bildern und Begriffen äußert. Das „in Bewegung sein“ auf ein letztes Ziel hin, findet sich in der Metapher des Schiffs, das auf dem Meer der Zeit die Ewigkeit ansteuert.

Dieses „auf dem Weg sein“ der Christen, die lebenslängliche Wanderung auf ein letztes Ziel hin, symbolisieren Prozessionen und Wallfahrten. Sie verbildlichen nicht nur „Nachfolge Christi“, sondern imitieren auch das menschliche Leben in einem kurzen Zeitrhythmus.

²¹⁾ Apg 9, 2.

Nach christlicher Auffassung ist das Leben Dynamik mit dem Ziel der Vervollkommnung des Menschen. Er ist aufgerufen, in der Zeit, in seiner Zeit, mitzuarbeiten an der Verwirklichung des Reiches Gottes.

2.3. Menschliches Leben unter dem Diktat der Freiheit

Die *conditio humana*, das Leben in der Zeit unter dem Diktat des Todes, ist nur ein Teil der Problematik „Mensch“. Ein anderer ist seine Freiheit, die Wahlmöglichkeit zwischen „Gut“ und „Böse“, die vielfach noch dadurch erschwert wird, dass erst noch zu klären ist, was eigentlich „gut“ und „böse“ ist.

Unsere Zeit reklamiert gerne die totale Freiheit – eine wie das goldene Kalb verehrte Chimäre. Aber Freiheit lässt sich ohne Grenzen, ohne Eingrenzungen, nicht realisieren. Deshalb gibt es keine schrankenlose Freiheit, keine Freiheit ohne Verantwortung.

In unserem Zusammenhang bedeutet die Freiheit des Menschen, frei zu sein von zwanghaften Vorgaben der eigenen Lebensgestaltung, um frei dafür zu sein, sein Leben gestalten zu müssen. Ob ich mich durch mein Leben hungere, um Reichtum anzuhäufen oder Weisheit zu erwerben, ob ich im Luxus schwelge und die Genüsse dieser Welt in konzentrierter Form ununterbrochen in mich hineinfresse, bleibt mir selbst überlassen.

2.4. Sein in der Zeit als Erprobung und Freiheit als Geschenk

Die Erprobung des Menschen im Sein bietet ihm unterschiedliche Phasen: Zeiten, die schnell ablaufen und Zeiten ruhigeren Gleichlaufs. Es gibt individuelle Zeiten, in denen sich ein Mensch zurückziehen, in die Tiefe gehen kann. Es gibt Phasen, in denen kein geistlicher Tiefgang möglich ist, weil existenzielle Sorgen um das Materielle dies

nicht zulassen oder der Strudel des Genusses den Menschen an der Oberfläche des Seins gebunden hält.

Wüstenerfahrung will heute in der Zivilisation gesucht sein. Unser Asphaltschungel und unsere Betonwüsten leiten nicht dazu an, Lebensaufwand und Genuss zu reduzieren, um in die Tiefe zu gehen. Im Gegenteil, wir tun alles, um die Endlichkeit zu verdrängen, die Fülle durch Luxus zu ersetzen. *Heinrich Heine* hat schon den Himmel den Spatzen überlassen wollen, *Karl Marx* versprach, den Himmel auf die Erde zu holen. Wir haben aufgehört, vom Himmel zu sprechen. Es ist eher peinlich, sich öffentlich zu seinem Glauben zu äußern.

Das Wortungetüm „Unzeitgemäßheit“ verweist aber darauf, dass es wenig gibt, zu dem sich nicht bereits das Gegenteil ankündigt. Die Sehnsucht nach himmlischer Fülle trägt unsere Zeit zwar nicht auf den Lippen, sicher aber noch in den Herzen. Nimmt man die kommerzielle U-Musik als Indikator für die seelische Befindlichkeit, kann man registrieren, dass kein anderes Wort so oft vorkommt wie „Liebe“ – mag sie auch noch so missverstanden werden. Und wie der Atheist des Theismus bedarf, um A-Theist sein zu können, so sind auch die „No Angles“ auf die Kenntniser im Übrigen außerordentlich besungenen Engel angewiesen. Heillose Zeiten kennen immer die Zeichen des Heils, auch wenn sie sie verdrängen.

3. Askese und Normalität, Feste und Fasten – gelebtes Christentum

3.1. Askese als Lebensform

Im Judentum gab es bereits eine asketische Lebensform, die ein Mensch, Mann oder

Frau, wählen konnte, um „etwas Besonderes [zu] tun“²²⁾. Man legte ein Gelübde auf Zeit als Nasiräer²³⁾ ab und verpflichtete sich, auf Wein und Bier, ja sogar auf Traubensaft und Weintrauben zu verzichten. Zeit seines Nasiräerdaseins darf dieser nicht in die Nähe von Toten kommen, nicht einmal in die Nähe seiner toten Eltern. Äußeres Zeichen dieser Lebensform war der Verzicht auf das Scheren der Kopfhare. „Er ist heilig, er muss sein Haar ganz frei wachsen lassen.“²⁴⁾



Berühmte Nasiräer waren *Simon*²⁵⁾ und *Samuel*²⁶⁾. Beide, wahrscheinlich auch *Johannes der Täufer*²⁷⁾, wurden bereits vor ihrer Geburt als Nasiräer geweiht, obwohl das AT ein Nasiräergelübde von Eltern nicht kennt. Auch *Paulus* legt nach seiner Bekehrung das Nasiräergelübde auf Zeit ab²⁸⁾ und unterstützt andere, damit sie die vorgeschriebenen Opfer im Tempel aufbringen können.²⁹⁾

Wen wundert es, wenn das Christentum diesen asketischen Weg für sich fruchtbar machte? Die „Wüstenväter“ des 3. bis 5. Jahrhunderts suchten bewusst die Fülle im Mangel. Ihr Verzicht auf Zivilisation und Luxus, auf Ehe und Einkommen, ihr sprichwörtlicher Gang in die Wüste ist nicht Abkehr vom Leben, sondern Zugang zu einem Leben über den Tod hinaus. Als Gottsucher

²²⁾ Num 6,2.

²³⁾ Das Nasiräergelübde: Num 6,1 – 21.

²⁴⁾ Num 6,5.

²⁵⁾ Ri 13,4 f., 14.

²⁶⁾ 1 Sam 1,11.

²⁷⁾ Lk 1,15; vgl. Mt 11,18.

²⁸⁾ Apg 18,18.

²⁹⁾ Apg 21,24 – 26.

verzichten sie auf alles, was sie an diese Welt bindet. Nicht Nahrung noch Kleidung sollten sie hindern, noch ihre Umwelt sie ablenken. Radikalste Methoden wie z.B. das Stehen auf Säulen („Säulenheilige“) sind zeitweise in Mode.

Die Eremiten in der Wüste lernen die Arbeitsteilung und werden zu Eremiten in Gemeinschaft. Eremitengruppen entstehen, die sich Regeln geben. *Antonius* der „Mönchsvater“ verfasst eine berühmte Regel, die *Benedikt von Nursia* zu seiner berühmten Ordensregel weiter verarbeitet, die sich unter „ora et labora“ zusammenfassen lässt. Die benediktinischen Mönche leben – wie die Wüstenväter – ein Gegenprogramm zu ihrer Zeit: Sie siedeln in der Einsamkeit, stellen das Gebet und das Gotteshaus in den Mittelpunkt ihres Lebens. Individueller Besitz ist unerlaubt, Weingenuß auf wenige Tage beschränkt.

Und weil jede Gemeinschaft dazu neigt, im Laufe ihrer Existenz einschneidende Vorschriften aufzuweichen, gab es immer wieder Benediktiner, die sich ihre Ursprünglichkeit zurückerobert wollten. So entstanden aus radikalen Benediktinern die Zisterzienser und aus radikalen Zisterziensern die Trappisten. Andere gingen neue Wege, deren es so viele Formen gibt, dass man in der Katholischen Kirche sagt, selbst der Heilige Geist habe seine Schwierigkeit, alle Formen geistlicher Gemeinschaften zu übersehen. Der Kölner Bruno z.B. gründete die Kartäuser, die strengste Mönchsgemeinschaft, die blüht und nicht vom Aussterben bedroht ist.

Festzuhalten ist, dass diese Mangelexistenz des Mönch- oder Nonnenseins lebenslanglich sein kann, aber es auch anderen ermöglicht wird, auf Zeit an dieser Lebensform zu partizipieren. „Kloster auf Zeit“ hat sich als *Terminus technicus* dafür ergeben.

3.2. Askese als zeitbegrenzte Aktion – Fasten und Feiern im Festjahr

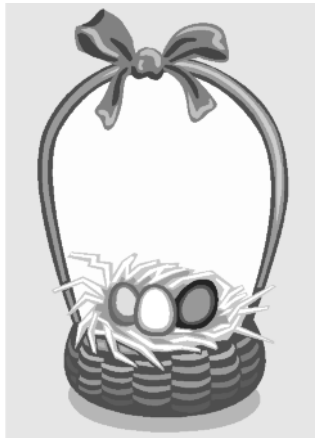
Über die Integration des Fastens als Zeit des Mangels war schon die Rede.

Das mhd. Wort *vasten*, ahd. *fasten*, got. [ga] *fastan*, engl. *to fast*, schwed. *fasta*, bedeutete im Gotischen „[fest-]halten, beobachten, bewachen“. Der christlich-asketische Gehalt in Form der Enthaltsamkeit scheint – ausgehend von der ostgotischen Kirche – mit dem Wort zuerst im Sinn von „an den Fastengeboten festhalten“ verbunden worden zu sein und sich im 5. Jahrhundert ausgebreitet zu haben. Substantiviert wurde daraus „das Fasten“ als Tätigkeit und „die Fasten“ als Fastenzeit. Was Fasten bedeutet, hat sich auch in der Umgangssprache festgesetzt. Mit ironischem Charme formulieren die Franzosen: „*Danser devant de buffet*“ = Vor dem (leeren) Küchenschrank tanzen. Parallel heißt es in einer deutschen Redensart: „Vor leeren Schüsseln sitzen“ oder „Die Schüssel leer finden“, d.h. keinen Anteil erhalten oder zu spät zum Essen kommen, wenn nichts übrig geblieben ist. Fasten bedeutet für Christen Abwendung von sinnlichen Genüssen, Drosselung des körperlichen Energiehaushaltes und Konzentration auf außerordentliche Bewusstseinszustände, Kontemplation. Geschlechtliche Enthaltsamkeit und Schweigen können das Fasten ergänzen. Die geistige Aufnahmefähigkeit wächst und die natürlichen Sinne werden frei für übernatürliche Wirklichkeiten.

3.3. Fasten und Feiern im Brauchtum

Das Fastengebot hat seit jeher die Phantasie der Menschen angeregt, um das Fasten, wenn schon nicht zu einem kulinarischen Ereignis, dann aber doch zu einer erträglichen Zeit werden zu lassen. Auf „rheinish-katholisch-schnoddrig“ liest sich dies

so: „Wer schon fasten muss, soll wenigstens gut essen!“ Dass in mittelalterlichen (natürlich bayerischen!) Klöstern die Gans zu einem „Wassertier“ gleich Fischen und damit zur Fasten(!)speise gemacht wurde, scheint eine unausrottbare Fama zu sein. Starkbier als Fastengetränk (Fastenbier) war aber in Klöstern normal, weil Bier das einzige Getränk des Mittelalters für einfache Leute war und den Mönchen auch in der Fastenzeit die notwendige Energie für schwere körperliche Arbeit zuführte. Wissen muss man dabei, dass es Kaffee und Tee noch nicht gab, (nicht abgekochtes) Wasser zu trinken vielfach unhygienisch war und sich Wein allein schon aus Kostengründen nicht als Alternative anbot. Natürlich blieb die Menge des Bieres pro Mönch aber streng rationiert.



Dennoch ist die Geschichte des Fastens nicht ohne Überraschungen für den modernen Betrachter, der sie ausschließlich unter spirituell-asketischen Gesichtspunkten sieht. Nicht nur vom *hl. Thomas von Aquin* ist bekannt, dass er einen außerordentlichen körperlichen Umfang besaß. Von einschlägigen Berechnungen wissen wir heute, dass französische Mönche im Mittelalter täglich durchschnittlich 5 000 bis 7 000 Kalorien aufnahmen, an Festtagen auch erheblich mehr, an Fastentagen eben weniger. Hier ging es nicht nur um den Grundsatz, dass auch essen soll, wer arbeitet. Die Speckschicht der Mönche war auch ein Schutz gegen die Kälte in den ungeheizten Schlafräumen und Folge einer permanenten Angst vor dem Hungertod.

Die Formen der Fülle anhand christlicher Feiertagskultur darzustellen, würde den Rahmen dieses Textes erheblich sprengen.

Deshalb nur ein Beispiel: Ostern.

In einigen katholischen Kirchen ist ein Brauch wieder eingeführt worden, der in der Ostkirche noch heute zu Hause ist und noch aus der Zeit vor dem großen Schisma stammt. Der Priester überreicht den Gläubigen nach der Mette ein rotes Osterei – Symbol des Lebens im Tod, das Ei steht für das Grab Jesu, die Farbe Rot für das Leben. In der Westkirche wird das rote Osterei heute gerne beim gemeinsamen „Fastenbrechen“³⁰⁾ gegessen.

Das (katholische) Osterei ist ein Produkt der Fastenzeit, in der – zumindest bis 1491 – der Genuss von Eiern verboten war. Sie sind – um mit *Martin Luther* zu sprechen –

Ergebnis der Werkgerechtigkeit, die im Protestantismus als unnötig angesehen wird. Die katholischen Ostereier kommen aus der Kirche, denn die „Schenkeier“, also gekochte und bemalte, beklebte oder sonst wie verzierte Eier, wurden und werden als Speiseweihe in die Kirche getragen und gesegnet und dann erst verzehrt.³¹⁾

³⁰⁾ Das englische „breakfast“ verwendet diesen Terminus für das erste Essen nach durchfasteter Nacht.

³¹⁾ „Evangelische“ Ostereier entstehen nicht aus evangelischer Festtradition, sondern als Imitat katholischen Brauchtums. Ihr Herkunftsort ist nicht die Kirche. Man findet sie z.B. im Garten versteckt und erfindet dazu eine Schenkfigur, den „Osterhasen“. Durch Brauchvermischung taucht dieser Osterhase seit Anfang des 20. Jahrhunderts auch im katholischen Brauchtum auf.

4. Zur Spiritualität von Sein und Haben – Zusammenfassung

4.1. Vom Haben „als hätte man nicht“

Christliche Spiritualität kennt Methodenpluralismus und viele Ziele; Grundmuster ist aber immer die Annäherung an Gott und das Sich-befreien von Hinderlichem auf diesem Weg durch die Reduzierung sinnlicher Genüsse und Verfeinerung der eigenen Sinne. Die dahinter stehende Kunst ist ein Leben im Haben, „als hätte man nicht“. Verzicht geschieht hier nicht um der Gewichtsreduktion willen, nicht zwecks Stilisierung eines heiligen Hungerkünstlers oder der Selbstdarstellung eines seligen Narziss.

Frei werden von zwanghaften Handlungen, Essen um des Essens willen, Trinken um des Trinkens willen sind nicht christliche Normalität. „Haben als hätte man nicht“ bedeutet in einer

Überflussgesellschaft: Rückzug auf das Wesentliche, um zum Wesentlichen zu kommen.

4.2. Vom Sein als „Frei-sein für“

Wer frei von etwas wird, ist frei für etwas. Wer nicht mehr gemäß dem Fleische lebt, kann gemäß dem Geiste leben. Unsere Zeit hält dagegen eine totale Freiheit für angemessen, die sich als Bindungslosigkeit zeigt. Man muss nicht einmal Philosophie im ersten Semester belegt haben, um feststellen zu können, dass es totale Freiheit nicht gibt, weil Freiheit sich nur in Grenzen verwirklichen kann. Totale Freiheit ist deshalb Unfreiheit. Totale Freiheit ist ein Selbstzweck: Man ist frei, um frei zu sein.

Wahre Freiheit dagegen macht frei von Versklavung, um dann frei für neue Ziele zu sein.

Freiheit kann man sich immer nur schenken lassen. Der bekannte Spruch der Werbung, „Die Freiheit nehm' ich mir“, impliziert schlicht unangemessene Rücksichtslosigkeit.

4.3. Vom Mangel als Weg zur Heilung

Der Mangel oder besser die Leere von Hinderlichem herzustellen ist im religiösen Sinn eine lebenslängliche Übung, bei Asketen und Asketinnen durchgehend, bei normalen Christen eine rhythmische.

Selbst der, der noch nie gefastet hat, weiß sich daran zu erinnern, wie anders es riecht und klingt, wenn er nach längerer Bettlägerigkeit wieder an die frische Luft kommt. Man sieht alles neu. So

auch der, der seinen Genuss eingeschränkt hat. Wie ein Auto, das im Dunkeln mit Abblendlicht fährt und dann Fernlicht einschaltet, kann man tiefer sehen, intensiver wahrnehmen, sensibler verstehen.

Religiös ist Askese ein Weg zum Heil. Versteht man es nur so, wird der Auftrag allerdings verkürzt. Ein Heil ohne Heilung ist heillos und eine Seelsorge, die die Leibsorge ausschließt, verrät die physis des Menschen. Die ganzheitliche Sicht des Menschen darf nicht aus dem Blick geraten. Der Mensch ist mehr als die Summe von Körper und Geist. Die Seele darf nicht verloren gehen. Wer die Seele im Blick hat, darf den dazugehörenden Körper nicht übersehen. Gott will immer den ganzen Menschen.

„Haben als hätte man nicht“ bedeutet in einer Überflugs-gesellschaft: Rückzug auf das Wesentliche, um zum Wesentlichen zu kommen.

4.4. *Spiritualität als ganzheitlicher Weg zu Heil und Heilung*

Das „Leben in Fülle“ ist die biblische Verheißung. Es ist ein Beziehungsgeschehen, das sich durch gelingende, geordnete Beziehungen auf drei Ebenen auszeichnet:

- zu Gott,
- zu dem Nächsten,
- zu den Dingen.

Das „Land, in dem Milch und Honig fließen“, ist deshalb nicht ein Schlaraffenland, das Bequemen unverdient Überfluss bietet, sondern ein Land harmonischer, gelungener Beziehungen. Milch und Honig sind Tierprodukte, für deren Gewinnung die Erzeuger nicht mit dem eigenen Leben bezahlen müssen. Das verheißene Land, Israel, sollte – wie das Paradies – ein Land sein, in dem keiner auf Kosten eines anderen lebt, nicht einmal auf Kosten der Tiere. Die Utopie eines Zustandes in Fülle hat sich nicht realisiert.

Dieser allmächtige Gott lässt sich überall finden, auch auf dem chaotisch-lauten Broadway, aber am ehesten findet man ihn in Askese und Schweigen.

Christus soll gesagt haben: „Ich bin gekommen, damit sie [= die Menschen] das Leben haben und es in Fülle haben.“³²⁾ Christus wiederholt diese israelitische Utopie und lehrt, das Reich Gottes, das Leben in Fülle, hat im Hier und Jetzt bereits begonnen. An seiner Verwirklichung muss jeder mitarbeiten. Das „Leben in Fülle“ zeigt sich durch Christi Handeln: Er ist Gott und Mensch zugleich: Wir sprechen von der Inkarnation [= Einfleischung] Gottes in menschlicher Gestalt, dem Mensch gewordenen Gott.

³²⁾ Joh 10,10.

Der, der einer von uns geworden ist, ohne dass er uns gleich ist, setzt sich zur Opfer Speise und zum Opfertrank ein: „Das ist mein Fleisch, das ist mein Blut“³³⁾ spricht er über Brot und Wein. Und die Menschen einverleiben sich Gott, um Anteil an ihm und seiner Fülle zu haben: „Denn in ihm allein wohnt wirklich die ganze Fülle Gottes.“³⁴⁾ Der fleischgewordene Gott wird zum Mahl und lässt dadurch schon den lebenden Menschen teilhaben an der noch verborgenen Fülle Gottes.

Erlösung im christlichen Sinn ist Teilhabe an der Fülle Gottes schon im Hier und Jetzt. „Wüstenerfahrung“, Leere, Mangel, sind kein Selbstzweck, sondern spirituelle Methoden der Annäherung an diesen Gott.

Dieser allmächtige Gott lässt sich überall finden, auch auf dem chaotisch-lauten Broadway, aber am ehesten findet man ihn in Askese und Schweigen.

Dies mag gegen die Regeln unserer lauteren Gesellschaft sein, die Askese als dumm und Schweigen

als unerträglich definiert. Aber ein paar Jahrtausende religiöser Erfahrung in aller Welt stehen überzeugend dagegen.

Jeder kann sich jederzeit auf den Weg in die Wüste, in Leere und Mangel, machen, um die Fülle zu erfahren. Die geltende Norm ist vielleicht unbequem, entspricht aber einer Erfahrung durch Jahrtausende: Ohne Mangel – keine Fülle.

³³⁾ Mt 26,20 – 29 u.ö.

³⁴⁾ Kol 2,9.

Janine Trunk

Auswirkungen einer elterlichen Depression auf die kindliche Entwicklung:

Implikationen für den pädagogischen Alltag

Depressionen: Zahlen – Daten – Fakten

Die Depression ist eine schwere psychische Störung der Emotionsregulation, die mit hohen persönlichen, sozialen und volkswirtschaftlichen Kosten verbunden ist und an der jährlich ca. 18,4 Millionen der 18- bis 65-jährigen Bürgerinnen und Bürger der Europäischen Union erkranken. Damit liegt das Depressionsrisiko bei über 20 % [1]. Die Mehrzahl Betroffener bleibt unbehandelt, sodass Depressionen häufig einen chronischen Verlauf nehmen [2]. Der Zeitpunkt der Ersterkrankung liegt im frühen Erwachsenenalter, mit einer breiten Streuung von der Kindheit bis ins hohe Alter [3]. Trotz eines breiten Behandlungsangebotes ist die Depression eine Störung mit sehr hohen Rückfallraten; aktuellen



Schätzungen zufolge erleben 80 % einmal betroffener Personen noch mindestens eine weitere depressive Episode [4].

Die Depression manifestiert sich vor allem in Stimmungseinkengung (negativem Affekt), Antriebshemmung (Motivationschwierigkeiten) und sozialem Rückzug [5]. Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, eingeschränktes Denkvermögen und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Energieverlust und Müdigkeit, Gewichtsveränderungen, psychomotorische Veränderungen sowie Suizidgedanken und -versuche sind ebenfalls häufig zu beobachten [5]. Entstehungsmodelle nehmen sich verstärkende Wechselwirkungen psychischer,

Entstehungsmodelle nehmen sich verstärkende Wechselwirkungen psychischer, biologischer und sozialer Faktoren an, die in Interaktion mit kritischen Lebensereignissen das depressive Zustandsbild zeichnen.

biologischer und sozialer Faktoren an, die in Interaktion mit kritischen Lebensereignissen das depressive Zustandsbild zeichnen [1]. Zu Risikofaktoren zählen

der Familienstand (alleinlebend), das weibliche Geschlecht, Urbanisierung, ein niedriger Bildungsstand, Armut sowie eine *familiäre Vorbelastung durch eine elterliche Depression* [1]. Allerdings handelt es sich bei diesen Risikofaktoren um ausschließlich beschreibende, nicht hinreichend spezifische und vor allem nicht erklärende Merkmale (s. ausführlich [6]). Für erfolgreiche Präventions- und Interventionsarbeit ist es deshalb bedeutsam, die hinter den Risikofaktoren liegenden Mechanismen (= Vulnerabilitätsfaktoren) zu verstehen, sodass das Risiko der elterlichen Vorbelastung einer detaillierteren Betrachtung bedarf.

Kinder depressiver Eltern(-teile)

Im Vergleich zu Kindern psychisch unbelasteter Eltern, haben die Nachkommen depressiver Menschen ein zwei- bis dreifach höheres Risiko, selbst im Erwachsenenalter an einer Depression zu erkranken (im Überblick s. [6]). Die Erkrankung tritt bei familiärer Vorgeschichte nicht nur häufiger, sondern auch früher und gravierender auf [6].

Im Licht epigenetischer Befunde scheint nicht „die Depression“ vererbt zu werden, sondern eine erhöhte Sensibilität gegenüber Stress durch eine erhöhte Produktion von „Stresshormonen“.

Trotz wissenschaftlicher Meilensteine in der Entschlüsselung des menschlichen Genoms, ist es bislang nicht gelungen, die Depression ursächlich einer spezifischen Sequenz von Basenpaaren zuzuordnen. Annahmen zu Veränderungen in der Promotorregion des Serotonintransportergens konnten bislang nicht hinreichend validiert werden [7] und im Licht epigenetischer Befunde scheint nicht „die Depression“ vererbt zu werden, sondern eine erhöhte Sensibilität gegenüber Stress durch eine erhöhte Produktion von „Stresshormonen“ (Glucokortikoiden). Dieser hohe Kortisol-

spiegel ist ein biologisches Substrat anhaltenden Stressempfindens und negativer Gefühle und hemmt das sogenannte „Glückshormon“ (das serotonerge Transmittersystem). Dieser reduzierte Serotoninmetabolismus erklärt auf körperlicher Ebene, warum es depressiven Menschen oft schwer fällt, sich selbst aufzuheitern, sich von depressiver Stimmung zu erholen oder abzulenken (z.B. zufrieden nach beruflichem Erfolg zu sein). Zu viele Stresshormone schädigen überdies auch nachhaltig das „Gefühlszentrum“ des Gehirns, also subkortikale Regionen, die Emotionen regulieren (hier vor allem das limbische System) [8]. Die chronisch erhöhte Produktion von Stresshormonen mit den Folgen der nachhaltigen Schädigung des Gefühlszentrums und der Hemmung von Glückshormonen, kann genetisch bedingt sein, aber auch Konsequenz einer anhaltenden psychosozialen Stressexposition, weil der Körper sich dann an die hohe Kortisol-

konzentration gewöhnt (hat) und sich nicht mehr erholen kann. Deshalb wäre die Annahme eines ausschließlich biologisch determinierten Depressionsrisikos verkürzt. Denn zu jedem

Zeitpunkt der menschlichen Entwicklung stehen biologische und psychosoziale Faktoren in komplexen Wechselwirkungen. So sind Kinder depressiver Eltern nicht nur genetisch durch eine hohe Stressreaktivität vorbelastet, sondern auch psychosozialen Bedingungen ausgesetzt, die das eigene Erkrankungsrisiko signifikant erhöhen.

Psychosoziale Effekte einer elterlichen Depression

Für die gesunde kindliche Entwicklung ist feinfühliges Erziehungsverhalten wichtig,

also die prompte, sensible und angemessene Reaktion der Bezugsperson auf kindliche Bedürfnisse. Gerade *bei Säuglingen und Kleinkindern* bildet diese spiegelnde Fürsorge der Eltern und deren stellvertretende Beruhigung bei emotionaler Belastung das Fundament für die eigene spätere Stimmungsregulation. Depressiven Elternteilen gelingt es oft nicht, diese sensible und reziproke Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen, emotional für sie verfügbar zu sein und eine die Bedürfnisse des Kindes annehmende Haltung zu entwickeln [9]. Diese mangelnde interpersonelle Bedürfnisdeprivation im frühen Kindesalter führt zu Stresserleben, da die Kinder nicht mithilfe ihrer Eltern lernen, unangenehme Gefühle zu bewältigen. Die Schwelle, auf negative Ereignisse mit überfordernd erlebtem Stress zu reagieren, ist dann gesenkt [10].

Auch *im Kindergarten- und Schulalter* kann sich eine elterliche Depression ungünstig auf die Entwicklung auswirken. Da die Depression eines Elternteiles häufig mit einem vernachlässigenden Erziehungsstil, der Abwertung/Ablehnung kindlicher Bedürfnisse, wenig positiver und häufig negativer Rückmeldung sowie offen ausgetragenen Konflikten zwischen den Eltern einhergeht, entwickeln viele Kinder depressiver Eltern selbstwertschädliche Annahmen über sich selbst (z.B. „Ich bin nicht wichtig“), die latent handlungssteuernd sind und die Informationsverarbeitung negativ beeinflussen [10; 11]. Diese prognostisch ungünstigen Selbstannahmen entstehen zum

einen durch soziales Modelllernen im Elternhaus, zum anderen als direkte Konsequenz familiärer Kommunikationsmuster [12]. Wissenschaftlich besteht weitestgehend Konsens, dass Schulkinder (ehemals) de-

Wissenschaftlich besteht weitestgehend Konsens, dass Schulkinder (ehemals) depressiver Eltern eine manifeste Selbstwertproblematik, eine reduzierte Selbstwirksamkeitserwartung, eine Überempfindlichkeit gegenüber Kritik sowie eine chronisch erhöhte Konzentration des Stresshormons Kortisol aufweisen.

pressiver Eltern eine manifeste Selbstwertproblematik, eine reduzierte Selbstwirksamkeitserwartung, eine Überempfindlichkeit gegenüber Kritik sowie eine chronisch erhöhte Konzentration des Stresshormons Kortisol

aufweisen [13; 14]. Demzufolge trägt eine elterliche Depression zu einer nicht reziproken Beziehungsgestaltung bei, die sich in selbstwertschädigenden Annahmen manifestieren und reaktiven Stress beim Kind auslösen kann [8].

Zusammengefasst erhöhen ungünstige Annahmen über das eigene Selbst sowie die erworbene und/oder angeborene hohe Stressreaktivität das Risiko, selbst nach kritischen Lebensereignissen mit depressiven Verstimmungen zu reagieren. Vor allem durch ungünstige Interaktionen mit den Bezugspersonen fehlt Kindern depressiver Eltern oft das Fundament für soziale Kompetenz, die im Schulalter für Schulerfolg und Freundschaftsbeziehungen bedeutsam ist [15].

Kognitive Effekte einer elterlichen Depression

Kinder depressiver Eltern zeigen eine Reihe kognitiver Auffälligkeiten. Gut belegt ist zum Beispiel der Befund, dass sie sich im Vergleich zu gleichaltrigen Referenzgruppen signifikant besser an negative Ereignisse

erinnern als an positive und sich selbst deutlich häufiger negative als positive Attribute zuschreiben (z.B. „dumm“ respektive „intelligent“ [16]).

Dieser Effekt tritt noch deutlicher zutage, wenn die Kinder zuvor mit traurigem Stimulusmaterial konfrontiert werden, also experimentell negative Stimmung induziert wird (die Kinder z.B. eine Satzergänzungsaufgabe mit negativen Worten bearbeiten oder eine traurige Geschichte lesen). Vor allem im Vergleich zu parallelisierten Kontrollgruppen sind Kinder depressiver Eltern nicht gut in der Lage, ihre eigene Stimmung zu regulieren; sie lenken sich zum Beispiel nach dem Lesen einer traurigen Geschichte nicht mit positiven Reizen ab (eine Bewältigungsstrategie, die bei Menschen ohne spezifischem Depressionsrisiko zu beobachten ist, s. zusammenfassend [6]). Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass sich Risikokinder zwischen neun und 14 Jahren häufiger negativen als positiven Informationen zuwenden und sich länger mit diesen Informationen beschäftigen als Kontrollgruppen ohne familiärem Depressionsrisiko [17; 18]. Im Grundschulalter ignorieren Kinder depressiver Eltern traurige Gesichtsbilder weniger effizient als Gleichaltrige ohne depressiv belasteten Elternteil [6], was die Aufmerksamkeitsfokussierung von Kindern depressiver Eltern auf depressionsrelevante Informationen unterstreicht und Perspektiven für die pädagogische Arbeit eröffnet.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass Kinder depressiver Eltern eine Gruppe mit hoher Risikoverdichtung in Bezug auf eine eigene depressive Erkrankung bilden. Das besondere Risiko leitet sich aus psychosozialen Kontextbedingungen und einer genetischen Disposition ab.

Die elterliche Fürsorge und Erziehungskompetenz sind infolge einer depressiven

Episode häufig eingeschränkt. Durch das Miterleben einer elterlichen Depression lernen die Kinder negative Stimmung in Reaktion auf alltägliche Belastungen kennen, sodass auch die Vielfalt unterschiedlicher Bewältigungsstile für sie unentdeckt bleibt. Neben diesen ungünstigen Sozialisationsbedingungen, sind Kinder depressiver Eltern vermutlich genetisch im Sinne einer niedrigen Stressschwelle vorbelastet. Es ist unstrittig, dass Kinder depressiver Eltern signifikant höhere Konzentrationen des Stresshormons Kortisol aufweisen als nicht spezifisch vorbelastete Gleichaltrige. Ob dieses biologische Substrat genetisch an die Kinder übertragen wird, ein Korrelat ungünstiger familiärer Bedingungen oder auf beide Faktoren zurückzuführen ist, wird kontrovers diskutiert [18]. Dass die Kinder aber aufgrund der hohen Kortisolkonzentration sensibel auf psychosoziale Belastungen reagieren, schneller überfordert sind und sich weniger gut von traurigen Ereignissen erholen, ist ein vielfach repliziertes Ergebnis (s. zusammenfassend [6]) und ist wichtig für die pädagogische Arbeit.

Auswirkungen im Schulalltag

Obwohl Kinder psychisch kranker Eltern zunehmend in die öffentliche Aufmerksamkeit rücken, sind viele praktische Fragen nicht hinreichend untersucht. Die folgenden Überlegungen sind deshalb kaum empirisch abgesichert, setzen aber dennoch Impulse für den pädagogischen Alltag.

Aufgrund der vielen Einflüsse auf die kindliche Entwicklung ist es eine Herausforderung für Lehrkräfte, Veränderungen bei einem Kind auf eine elterliche Depression zurückzuführen. Die meisten Kinder reden nicht von sich aus über psychische Erkrankungen eines Elternteiles, u.a. wegen Loyalitätskonflikten, Scham- (und teilweise auch Schuld-)gefühlen und Tabuisierung der elter-

lichen Erkrankung [19]. In Abhängigkeit des Alters und gelernter Kommunikationsmuster, kann ein betroffenes Kind möglicherweise die familiäre Situation gar nicht verbalisieren, fühlt sich aber ohnmächtig, hilflos und reagiert deshalb mit Rückzug und Verunsicherung. Unabhängig einer akuten depressiven Erkrankung eines Elternteiles ist es deshalb wichtig, Kinder im Unterricht altersgerecht über psychische Störungen zu informieren und ein offenes Ohr zu signalisieren. Beispielsweise könnten Depressionen im Zusammenhang mit unterschiedlichen Gefühlen erarbeitet werden (weiterführende Informationen und Vorschläge für die Unterrichtsgestaltung sind am Ende dieses Beitrages zu finden). So lernen Kinder, dass menschliche Gefühle manchmal kompliziert sind und einige Menschen ohne vermeintlichen Grund traurig sind und nur noch wenig Freude am Leben haben.

Das Aufzeigen von Perspektiven ist dabei wichtig, z.B. dass man sich bei Depressionen (ebenso wie bei einer Lungenentzündung) professionellen Rat einholen muss und es wirksame Hilfsmöglichkeiten (wie z.B. Psychotherapie) gibt. In diesem Kontext sollten niedrigschwellige Angebote für Angehörige depressiver Menschen und spezielle Projekte für angehörige Kinder aufgezeigt werden (s.u.).

Kognitive und psychosoziale Auswirkungen in der Schule

Ein Hinweis auf eine elterliche depressive Störung stellt Überforderungserleben bei neuen Aufgaben sowie Traurigkeit und Ge-

reiztheit nach Misserfolg dar. Das ist vermutlich auf die niedrige Stresstoleranz zurückzuführen (s.o.), die u.a. erklärt, warum sich die Kinder nicht von negativen Ereignissen abwenden können, in dem negativen Gefühl verharren und den Misserfolg ggf. selbstwertschädlich auf die eigene „Unfähigkeit“ zurückführen [20]. Unangenehm erlebter Stress ist auch eine Ursache für sozialen Rückzug, hohe Norm- und Außenorientierung und anpassendes Verhalten: Kinder depressiver Eltern geben sich oft die Schuld für das elterliche Zustandsbild (oder es werden ihnen explizit Schuldvorwürfe gemacht), sodass sie Erwartungen anderer entsprechen möchten, um (weitere) Ablehnung zu vermeiden. Auch wenn soziale Situationen unkontrollierbar erscheinen, ziehen sich die Kinder zurück, weil ihnen Sicherheit in der Gestaltung sozialer Kontakte oft fehlt.

Da Kinder depressiver Eltern ihre Aufmerksamkeit insbesondere auf depressionsrelevante Umgebungsreize richten, lassen sie sich durch emotionale Stimuli (wie Konflikte in der Klasse) schnell ablenken. Es ist davon auszugehen, dass sie sich von negativen Gefühlen „anstecken lassen“, dem Unterrichtsstoff nicht mehr folgen können und internalisierende Verhaltensmuster zeigen (z.B. in sich gekehrt und verschlossen wirken).

Allerdings darf nicht vorschnell der Schluss gezogen werden, dass leicht ablenkbare und verträumte Kinder mit einem depressiven Elternteil zusammenleben, denn für diesen Effekt können auch andere Faktoren ursächlich sein (z.B. ADS).

Allerdings darf nicht vorschnell der Schluss gezogen werden, dass leicht ablenkbare und verträumte Kinder mit einem depressiven Elternteil zusammenleben, denn für diesen Effekt können auch andere Faktoren ursächlich sein (z.B. ADS; [21]). Leistungseinbußen können aber trotzdem ein wichtiger

Hinweis für Lehrkräfte sein, die familiäre Situation der Kinder genau in den Blick zu nehmen, weil psychische Störungen eines Elternteiles mit einem Betreuungsdefizit (wie z.B. wenig Hilfen bei den Hausaufgaben) oder der Übernahme von Aufgaben im Haushalt durch die Kinder einhergehen können [19]. Ein deutlich verändertes Erscheinungsbild (wie ungepflegtes Aussehen), Leidensdruck (wie bedrückte Stimmung), häufiges Zuspätkommen oder Fehlzeiten sind weitere Indikatoren für eine elterliche (psychische) Erkrankung. Die benannten Faktoren allein reichen aber nicht aus, um Rückschlüsse auf die Depressivität eines Elternteiles zu ziehen und müssen im Kontext weiterer entwicklungsrelevanter Aspekte betrachtet werden.

Umgang mit betroffenen Kindern

Ist oder wird die Depression eines Elternteiles bekannt oder verdichten sich entsprechende Hinweise, sollten Lehrkräfte das Gespräch mit dem/der betroffenen Schüler/in suchen und Unterstützung anbieten. Mit besonderer Sensibilität sollten dem Kind die Beobachtungen aus dem Schulalltag gespiegelt und die Sorge der Lehrkraft betont werden. Da Kinder psychische Erkrankungen ihrer Eltern meistens verheimlichen, wird der erste Schritt durch die Lehrkraft oft sehr entlastend erlebt.

Im Gespräch ist es wichtig rückzumelden, dass das Kind nicht Schuld an dem Zustand des Elternteiles hat. Eine altersgerechte Aufklärung über die Erkrankung und deren Ursachen ist daher von besonderer Bedeutung (Materialien s.u.). Die häufig berichtete kindliche Sorge über das eigene Erkrankungsrisiko sollte ebenfalls aufgegriffen und in den Kontext mit wirksamen psychotherapeutischen Verfahren gestellt werden. Um eine Rollenkonfundierung zu vermeiden, sollten Lehrkräfte v.a. bei der Zu-

weisung zu anderen Einrichtungen unterstützen und das Kind ermutigen, sich einer außenstehenden Person anzuvertrauen.

In fast allen deutschen Städten gibt es mittlerweile Institutionen mit spezifischen Angeboten für Kinder psychisch kranker Eltern (eine Liste mit nach Postleitzahlen sortierten Angeboten findet sich bei der *Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch kranker Eltern*, s.u.).

Indirekt sollten die Lehrkräfte verstärkt darauf achten, dass die Kinder im Schulalltag positive (Beziehungs-)Erfahrungen sammeln können und dadurch Selbstwirksamkeit erleben.

Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und einem damit verbundenen erleichterten Auf- und Ausbau eines eigenen sozialen Netzwerkes ist für die Kinder ebenfalls wichtig und stellt eine wichtige Ressource dar.

Verhaltensregeln in der Klasse

Soziale Unterstützung ist eine wesentliche Ressource für die Bewältigung besonderer Lebenssituationen [22]. Kinder, die in ihrer Familie belastenden Einflüssen ausgesetzt sind, bedürfen daher einen wertschätzenden und akzeptierenden sicheren sozialen Rahmen, der mögliche negative Effekte ihrer häuslichen Umgebung (wie eine akute depressive elterliche Erkrankung) kompensiert.

Beim Erarbeiten von allgemeinen Klassenregeln (vgl. [23]) sollte diskutiert werden, wie die Schüler/innen im Falle einer elterlichen Erkrankung eines/einer Mitschülers/Mitschülerin miteinander umgehen wollen. Mit Fragen, die einen Perspektivwechsel ermöglichen („Was würdet Ihr Euch von der Klasse wünschen, wenn eure Mutter oder

euer Vater schwer krank ist?“), sollten Regeln für den wertschätzenden und offenen Umgang ausgehandelt und Lösungen erfunden werden (z.B. „Wenn meine Freundin traurig ist, weil ihre Mutter/ihr Vater krank ist, dann kommt sie mindestens einmal in der Woche nach der Schule mit zu mir und nach den Hausaufgaben unternehmen wir was Schönes.“).

Da nicht für jede mögliche psychische und körperliche Erkrankung spezifische Klassenregeln aufgestellt werden können, sollten allgemeine Umgangsregeln für den Fall einer elterlichen Erkrankung per se definiert werden. Übergeordnetes Lernziel im Sinne eines Soft-Skills sollte dabei die Förderung sozialer Kompetenz sein, indem Kinder sich gegenseitig wertschätzen, unabhängig eigener oder familiärer Erkrankungen (aber auch anderen Merkmalen wie der Ethnie, sexuellen Orientierung usw.).

Anhand von Fallbeispielen (z.B. Liebeskummer) könnte mit Schüler/inne/n im Jugendalter das Umlenken der Aufmerksamkeit auf Positives geübt werden. Dazu könnten mithilfe eines Mindmaps Bewältigungsstrategien visualisiert und anschließend unter der Leitfrage „Was trägt dazu bei, dass es mir besser geht“ priorisiert werden.

Dem Umgang mit psychischen Erkrankungen kommt m.E. eine Sonderrolle zu, da sie häufig tabuisiert und/oder lächerlich gemacht werden [19]. Eine altersgerechte Aufklärung über unterschiedliche seelische Zustände ist deshalb unerlässlich, um Angst vor Abwertung bei betroffenen Kindern zu reduzieren.

Präventionsarbeit

Aufgrund der dargelegten Schwierigkeiten in der Gefühlsregulation von Kindern depressiver Eltern, sollten funktionale Bewäl-

tigungsstrategien im Umgang mit Belastungen, Stress und Traurigkeit geübt werden. Anhand von Fallbeispielen (z.B. Liebeskummer) könnte mit Schüler/inne/n im Jugendalter das Umlenken der Aufmerksamkeit auf Positives geübt werden. Dazu könnten mithilfe eines Mindmaps Bewältigungsstrategien visualisiert und anschließend unter der Leitfrage „Was trägt dazu bei, dass es mir besser geht“ priorisiert werden. Der wertschätzende Umgang mit Schüler/innen und deren familiären Situationen ist dafür eine wesentliche Voraussetzung; sie sollten (z.B. durch beschreibendes Lob) viel Zuspruch erhalten und in der Beziehung zu Lehrkräf-

ten korrigierende Beziehungserfahrungen machen können (in Hinblick auf feinfühligere, verständnisvolle Reaktionen).

Darüber hinaus liegen für den deutschen Sprachraum universelle Präventionsprogramme zur Vorbeugung von Depressionen im Schulalter vor (z.B. LARS & LISA; Lust

An Realistischer Sicht & Leichtigkeit Im Sozialen Alltag; [24]), die depressionstypischen Denkmustern durch die Vermittlung funktionaler Bewältigungsstrategien unter Belastung entgegenwirken. In diesem Programm wird beispielsweise das bewusste Wahrnehmen eigener negativer Denkmuster geübt (z.B. „Keiner mag mich.“), um sie dann kritisch zu hinterfragen (z.B. „Leni, Marie und Charlotte verabreden sich oft mit mir. Sie scheinen mich zu mögen.“) und durch angemessene und realistische Gedanken zu ersetzen (z.B. „Ich werde gemocht.“).

Des Weiteren finden präventive Maßnahmen zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen zunehmend Eingang in Bildungseinrichtungen, wie z.B. *Faustlos* [25] und *Papillio* [26] als standardisierte Programme für unterschiedliche Altersgruppen. Kinder lernen hier u.a. negative Gefühle zu unterscheiden, auszudrücken und darauf zu reagieren. Diese Programme fokussieren zwar nicht spezifisch auf Kinder depressiver Eltern (und auch nicht auf depressive Kinder und Jugendliche), aber vor dem Hintergrund beschriebener Schwierigkeiten in der Bewältigung von trauriger Stimmung, sind Programme zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz sinnvoll für diese Zielgruppe. Überdies profitiert die ganze Klasse von einem solchen Angebot und erreicht Kinder mit unterschiedlichem Problemverhalten (so z.B. auch Kinder mit sozialen Ängsten, Störungen des Sozialverhaltens etc.).

Elterntarbeit

Liegen schwere Depressionen mit ausgeprägter Rückzugstendenz vor, ist es oft schwierig, Elterngespräche zu initiieren. Insgesamt zeigt sich, dass motivierende Gesprächsführung effektiv Einfluss auf das Erziehungsverhalten nimmt (vgl. motivierende Kurzintervention bei Eltern im Kontext Schule, Landeskoordinationsstelle für Suchtvorbeugung NRW, s.u.).

Wenn Lehrer/innen eine Depression eines Elternteiles vermuten, ist die wertschätzende Ansprache unverzichtbar, denn nur durch frühzeitige Interventionen besteht die Möglichkeit, dass sich die Situation nicht zuspitzt. Dazu muss nicht auf den nächsten Elternsprechtag gewartet werden. Mithilfe motivierender Kurzinterventionen können auch Tür-und-Angel-Gespräche genutzt werden, um Impulse zur Veränderung zu setzen (ebd.). Besteht die Möglichkeit zu einem Elterngespräch in geschütztem Rah-

men, sollten Lehrkräfte ihre Beobachtungen wertfrei und ohne Interpretationen formulieren. Eine zwingende Voraussetzung dafür ist eine empathische Grundhaltung und eine respektvolle Atmosphäre ohne Schuldvorwürfe, in der das Wohl des Kindes und Sorgen der Eltern im Mittelpunkt stehen. Ein Grund von psychisch kranken Eltern, gar keine oder erst spät Hilfe zu suchen, ist die Befürchtung, das Sorgerecht aufgrund einer (unterstellten) Kindeswohlgefährdung zu verlieren. Allerdings sieht das Kinder- und Jugendhilfegesetz erst alle möglichen familienunterstützenden Maßnahmen vor, bevor ein Kind in Obhut genommen wird [27] und tatsächlich sind die meisten Eltern trotz psychischer Erkrankungen erziehungsfähig [19]. Diese sachliche Informationsvermittlung entlastet die meisten Eltern sehr und stärkt das Vertrauen und die Zuversicht für Veränderungen. Insgesamt sind die Grenzen zwischen pädagogischer Beratung, psychosozialen Interventionen und Psychotherapie in der Praxis oft nicht trennscharf. Dennoch ist es wichtig, weder Diagnosen auszusprechen noch konkrete Behandlungsvorschläge zu unterbreiten. Im Kontakt mit betroffenen Eltern sollte aber durch wertschätzende Kommunikation die Notwendigkeit deutlich werden, multiprofessionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Möglichkeiten und Grenzen

Ohne Frage ist es für Schulen als Sozialisations- und Bildungsinanz wichtig, sich mit dem komplexen Thema einer familiären (psychischen) Erkrankung auseinanderzusetzen. Gerade der Depression als häufigste psychische Erkrankung im Erwachsenenalter kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Lehrkräfte haben durch den regelmäßigen Kontakt zu den Schüler/innen die Möglichkeit, (positive wie negative) Veränderungen der Kinder zu beobachten,

schwierige Entwicklungsprozesse zu begleiten, Ansprechpartner/in zu sein und an ein professionelles Netzwerk zu vermitteln.

Die Grenze zwischen alterskorrelierten „schwierigen Phasen“ der Schüler/innen und psychosozialen Anpassungsschwierigkeiten als Reaktionen auf schwierige Lebenssituationen ist dabei nicht immer eindeutig auszumachen und erfordert viel Sensibilität und Fachwissen. Da Lehrer/innen ohnehin vor komplexe Anforderungen und Bedingungen gestellt sind, ist der kollegiale Austausch (auch unter Supervision) wichtig, um sich selbst vor Überforderung zu schützen und den verantwortungsvollen Aufgaben weiterhin nachgehen zu können. Kinder depressiver Eltern können ein hohes

Maß an Fürsorgeverantwortung bei Lehrkräften auslösen und es ist wichtig, Schüler/innen einen vertrauensvollen Rahmen zu bieten, in dem sie sich öffnen können. Der schmale Grat zwischen pädagogischer Arbeit und psychosozialer/therapeutischer Tätigkeit darf da-

bei aber nicht aus dem Blick geraten, sodass eine enge Kooperation zwischen Schule und weiteren Institutionen zwingend erforderlich ist, um betroffenen Schüler/innen passende Hilfsangebote vorschlagen zu können und eigene Grenzen zu schützen.

Aufgrund der Häufigkeit psychischer Störungen und der Zunahme von Familien in mehrfach belasteten Lebenslagen sind Kinder depressiver (bzw. psychisch kranker)

Eltern ein Thema, mit dem sich Bildungsinstanzen beschäftigen müssen. Dazu gehört auch die Reflexion der eigenen Haltung und Lebensführung. Wie gehe ich selbst mit Belastungen um? Kenne ich längere Phasen der Traurigkeit und Antriebslosigkeit von mir selbst? Welchem Leitbild folgt die Schule? Werden psychische Störungen als Normabweichung, als Momentaufnahme oder als Antwort auf kritische Lebensereignisse verstanden? In der Auseinandersetzung mit diesen und anderen Fragen rund um Depressionen ist es oft sehr hilfreich, sich die hohe Erkrankungsrate vor Augen zu führen und zu verdeutlichen, dass sich jeder Mensch (unverhofft) in Lebenssituationen wiederfinden kann, für die vorhandene Ressourcen nicht zur Bewältigung ausreichen.

Der schmale Grat zwischen pädagogischer Arbeit und psychosozialer/therapeutischer Tätigkeit darf dabei aber nicht aus dem Blick geraten, sodass eine enge Kooperation zwischen Schule und weiteren Institutionen zwingend erforderlich ist, um betroffenen Schüler/innen passende Hilfsangebote vorschlagen zu können und eigene Grenzen zu schützen.

Darüber hinaus eröffnet die Beschäftigung mit psychischen Erkrankungen die Möglichkeit, Vorurteile gegenüber (psychisch) kranken Menschen abzubauen und mit den Schüler/innen die Begriffe „Gesundheit“ und „Krankheit“ und den gesellschaft-

lichen Umgang damit kritisch zu betrachten.

Fazit

Kinder depressiver Eltern sind einem besonderen Risiko ausgesetzt, selbst eine Depression zu entwickeln und leiden meistens unter der elterlichen psychischen Erkrankung. Sie übernehmen Verantwortung für den erkrankten Elternteil und sind mit

deren (und möglicherweise ihrer eigenen) Traurigkeit schon früh auf sich allein gestellt. Durch die familiäre Sozialisation ist ihnen depressive Stimmung bekannt; sie reagieren schnell und sensibel auf emotionale Veränderungen bei ihren Mitmenschen und versuchen sich daran anzupassen.

Das Zusammenleben mit einem depressiven Elternteil ist für die meisten Kinder belastend und oft fehlen ihnen durch unzureichende Vorbilder günstige Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress. Deshalb ist es wichtig, diese mit Kindern zu erarbeiten, ihren Blick auf Positives zu richten und damit korrigierend Einfluss zu nehmen auf die negativistische Einschätzung des Selbst (und gegebenenfalls auch der Umwelt).

In der Zusammenarbeit mit betroffenen Kindern ist es aber ebenso bedeutsam, Kindern einen normalen Schulalltag zu bieten, in dem sie Kind sein dürfen und die elterliche Erkrankung nicht – wie bereits zu Hause – im Mittelpunkt steht.

Anmerkungen:

[1] Beesdo-Baum, K. & Wittchen, H.U. (2011). Depressive Störungen: Major Depression und Dysthymie. In H.U. Wittchen & J. Hoyer (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie* (2. Aufl., S. 879 – 914). Heidelberg: Springer.

[2] Wittchen, H.U. & Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorder in Europe: A critical review and reappraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology*, 15, 357 – 376.

[3] Hautzinger, M. (2009). Depression. In J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie: Band 2: Störungen im Erwachsenenalter – Spe-*

zielle Indikationen. (3. Aufl., S. 126 – 138). Heidelberg: Springer.

[4] Boland, R.J. & Keller, M.B. (2009). Course and outcome of depression. In I.H. Gotlib & C. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 23 – 43). New York, NY: Guilford.

[5] Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2014. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision – German Modification, Version 2014. Verfügbar unter: <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-gm/kodesuche/onlinefassungen/htmlgm2014/block-f50-f59.htm> [23.01.2014].

[6] Trunk, J. (2011). Parentale Depression als kontextuelles Entwicklungsrisiko. Die kognitiven Inhibitionsleistungen von Kindern. Hamburg: Dr. Kovac.

[7] Risch, N., Herrell, R., Lehner, T., Liang, K.Y., Eaves, L., Hoh, J., Griem, A., Kovacs, M., Ott, J. & Merikangas, K.R. (2009). Interaction between the serotonin transporter gene (5-HTTLPR), stressful life events, and risk of depression: A meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 301 (23), 2462 – 2471.

[8] Goodman, S.H. & Gotlib, I.H. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: A developmental model for understanding mechanisms of transmission. *Psychological Review*, 106, 458 – 490.

[9] Hammen, C. (2009). Children of depressed parents. In I.H. Gotlib & C. Hammen (Eds.), *Handbook of depression*, (2nd ed., pp. 275 – 297). New York, NY: Guilford Press.

- [10] Joormann, J., Eugene, F. & Gotlib, I.H. (2008) Parental depression: Impact on children and mechanisms underlying transmission of risk. In S. Nolen-Hoeksema & L. Hilt (Eds.). *Handbook of depression in adolescents* (pp. 441 – 472). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- [11] Essau, C.A. (2007). *Depression bei Kindern und Jugendlichen* (2. Aufl.). München: Reinhard UTB.
- [12] Goodman, S.H. (2007). Depression in mothers. *Annual review of Clinical Psychology*, 3, 107 – 135.
- [13] Garber, J. & Robinson, N.S. (1997). Cognitive vulnerability in children at risk for depression. *Cognition & Emotion*, 11, 619 – 635.
- [14] Halligan, S.L., Murray, L., Martins, C. & Cooper, P.J. (2007). Maternal depression and psychiatric outcomes in adolescent offspring: A 13-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 9, 145 – 154.
- [15] Lübben, K. (2003). Gruppentraining sozialer Kompetenzen mit sozial unsicheren Kindern (GSK-UK). Theoretische Grundlagen und praktisches Vorgehen. Verfügbar unter: http://www.gsk-training.de/download/Luebben_2003.pdf [23.01.2014].
- [16] Taylor, L. & Ingram, R.E. (1999). Cognitive reactivity and depressotypic information processing in children of depressed mothers. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 202 – 208.
- [17] Joormann, J., Talbot, L. & Gotlib, I.H. (2007). Biased processing of emotional information in girls at risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 116 (1), 135 – 143.
- [18] Gotlib, I.H., Joormann, J., Minor, K.L. & Cooney, R.E. (2006). Cognitive and biological functioning in children at risk for depression. In T. Canli (Ed.), *Biology of personality and individual differences* (pp. 353 – 382). New York: Guilford Press.
- [19] Schneider, S. (2009). Kinder psychisch kranker Eltern. In S. Schneider & J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Band 3: Störungen im Kindes- und Jugendalter (S. 843 – 853). Heidelberg: Springer.
- [20] Murray, L., Woolgar, M., Cooper, P. & Hipwell, A. (2001). Cognitive vulnerability to depression in 5-year-old children of depressed mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 891 – 899.
- [21] Schlottke, P.F., Strehl, U. & Lauth, G.W. (2009). Aufmerksamkeitsstörungen. In S. Schneider & J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Band 3: Störungen im Kindes- und Jugendalter (S. 411 – 428). Heidelberg: Springer.
- [22] Beesdo-Baum, K. (2011). Ressourcenaktivierung. In H.-U. Wittchen & J. Hoyer (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie* (2. Aufl., S. 491 – 502). Heidelberg: Springer.
- [23] Deister, W. & Kowalczyk, W. (2009). *Störungsfreier Unterricht*. Berlin: Cornelsen.
- [24] Pössel, P., Horn, A.B., Seemann, S. & Hautzinger, M. (2004). Trainingsprogramm zur Prävention von Depression bei Jugendlichen. LARS & LISA: Lust An Realistischer Sicht & Leichtigkeit Im Sozialen Alltag. Göttingen: Hogrefe.

- [25] Cierpka, M. (2007). Faustlos. Wie Kinder Konflikte gewaltfrei lösen lernen. Freiburg: Herder.
- [26] Mayer, H., Heim, P. & Scheithauer, H. (2012). Papilio. Ein Programm für Kindergärten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz. Ein Beitrag zur Sucht- und Gewaltprävention. Theorie und Grundlagen. Augsburg: Beta-Institut.
- [27] Deneke, C., Thyen, U. & Schlack, H.G. (2009). Kinder in besonderen Familiensituationen. In H.G. Schlack, U. Thyen, & R. Kries, von (Hrsg.): Sozialpädiatrie. Gesundheitswissenschaft und pädiatrischer Alltag (S. 395 – 409). Heidelberg: Springer.
- Kipkel: Prävention für Kinder psychisch kranker Eltern: <http://www.kipkel.de/>
 - Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.: <http://www.psychiatrie.de/bapk> und www.kipsy.net
 - Präventionsprogramm zur Förderung von Lebenskompetenzen und Emotionsregulation LARS & LISA (Lust An Realistischer Sicht & Leichtigkeit Im Sozialen Alltag): <http://www.uni-tuebingen.de/en/faculties/faculty-of-science/departments/psychologie/research-groups/clinical-psychology-and-psychotherapy/forschungsprojekte/praevention-emotionaler-beeintraechtigungen-bei-hauptschuelern/programm-lebenslust-mit-lars-lisa.html>
 - Motivierende Kurzintervention bei Eltern im Kontext Schule. Fortbildung in Gesprächsführung für Lehrerinnen und Lehrer, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen sowie Fachkräfte der Ganztagsbetreuung: <http://www.move-trainings.de/eltern/SCHUL-MOVE-Eltern.aspx>

Weiterführende Informationen, Adressen, Projekte und Materialien für den Unterricht:

- Netz und Boden: Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern: <http://www.netz-und-boden.de/index.html>
- Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern mit nach Postleitzahl sortierter Liste mit spezifischen Projekten: <http://bag-kipe.de/>

