

„Katharina und Luisa – Ein Kinderbuch zum Thema Depression“

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des akademischen Grades B.Sc.

Johanna Halfmann



Fakultät Design, Medien und Information

Department Medientechnik

Erstprüfer: Prof. Wolfgang Willaschek

Zweitprüferin: Christina Becker

Hamburg, 22. August 2022



Abstract

The German Federal Ministry of Health describes depression as a common disease and states that an estimated 16 to 20 out of every 100 people will suffer from depression or chronic depressive mood at least once in their lifetime.

Despite the widespread prevalence of the disease, it remains a taboo subject, which in turn leads to deterioration for those affected.

In order to make the topic accessible to children, the fictional story of the twins "Katharina and Luisa" was developed, in which Katharina has to deal with the flu and Luisa with a depressive episode.

The goal of this bachelor thesis is to process the topic with the help of different dramaturgical devices.

Zusammenfassung

Das Bundesgesundheitsministerium betitelt Depression als sogenannte Volkskrankheit und erklärt, dass schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung erkranken.

Trotz der weiten Verbreitung der Krankheit bleibt sie ein Tabu-Thema, was wiederum Verschlechterungen für Betroffene zur Folge hat.

Um das Thema kindgerecht aufzuarbeiten und greifbar zu machen, wird die fiktive Geschichte von den Zwillingen „Katharina und Luisa“ erzählt, in der Katharina mit einer Grippe und Luisa mit einer depressiven Episode zu kämpfen hat.

Ziel dieser Bachelorarbeit ist die Aufbereitung des Themas mit Hilfe verschiedener dramaturgischer Mittel.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. „Katharina und Luisa“	4
3. Depression	8
3.1 Definition	8
3.2 Ursachen	9
3.3 Therapie	10
4. Dramaturgie	11
4.1 Kern	11
4.2 Motivation	11
4.3 Identifikation	12
4.4 Krise und Alltag	12
4.5 Erzählung	13
4.6 Vergleich	13
5. Fünf Themen	14
5.1 Depression	18
5.2 Wiederholungen	18
5.3 Wetter	18
5.4 Pflanzen	19
5.5 Essen	19
6. Fazit und Ausblick	20
7. Abbildungsverzeichnis	21
8. Quellenverzeichnis	21

1. Einleitung

Die vorliegende Bachelorarbeit arbeitet das Thema Depression mit Hilfe der fiktiven Geschichte „Katharina und Luisa“ auf, die als Text für ein Kinderbuch konzipiert wurde.

Den ersten Teil dieser Arbeit bildet also die Geschichte selbst.

Der zweite Teil behandelt das Thema Depression theoretisch und fragt nach den Gründen, Erscheinungsformen und Möglichkeiten der Therapie von Depressionen.

Das Kapitel „Dramaturgie“ geht auf den erzählerischen Kern und Methoden der Geschichte ein sowie meine persönliche Motivation ein Kinderbuch zu diesem Thema zu schreiben.

Im letzten Abschnitt werden die fünf Hauptthemen der Geschichte herausgearbeitet: Depression, Wiederholungen, Wetter, Pflanzen und Essen.

Den Abschluss bildet ein kurzer Ausblick auf die Weiterverarbeitung der Erzählung.

2. „Katharina und Luisa“

Die Zwillinge Katharina und Luisa wohnen zusammen in einer hellen Wohnung im 3. Stock. Sie sind 29 Jahre alt.

Jede von ihnen hat ein eigenes Zimmer. Außerdem gibt es noch ein kleines Wohnzimmer, ein Bad und eine Küche.

Überall stehen Pflanzen. Manche sind schon riesengroß, manche sind noch klitzeklein. Wieder andere blühen gerade und ein paar sehen schon etwas farblos und schlaff aus.

Und so wie die meisten Zwillinge, sind die beiden ganz unterschiedlich.

Luisa ist diejenige mit dem grünen Daumen. Sie liebt es, die Pflanzen beim Wachsen zu begleiten. Sie umzutopfen, wenn ihr aktueller Topf zu klein geworden ist und ihnen ab und zu mit einem Schluck Dünger eine kleine Freude zu bereiten.

Manchmal kommt es auch vor, dass eine Pflanze stirbt. Da hilft dann auch kein Dünger mehr.

Katharina hingegen kann mit Pflanzen nicht so viel anfangen. „Schön sind sie. Ja. Aber auch etwas langweilig“. Sie kümmert sich lieber ums Essen. Sie liebt es, frisches Gemüse und Kräuter auf dem Markt zu kaufen, um damit etwas Leckeres zu zaubern. Lasagne, Bratkartoffeln mit Würstchen, Eintopf oder einen bunten Salat mit Wildkräutern. Am allerliebsten isst sie aber Brokkoli und Kartoffeln.

Kapitel 1

Luisa macht das Fenster in der Küche zu. Jetzt ist alles wieder frisch und sauber. Alle Pflanzen sind gedüngt und sogar den Abwasch hat sie geschafft. Nun kann sie sich mit einem kleinen schokoladigen Nachtisch auf das Sofa begeben.

Auch das ist wieder super sauber – keine Krümel oder Flusen von der Woldecke. In diese kuschelt sie sich jetzt ein, macht eine Folge ihrer aktuellen Lieblingsserie an und fängt an, ihren Nachtisch zu vernaschen.

Dann hört sie Schlüssel in der Wohnungstür: Katharina kommt von der Arbeit nach Hause. Luisa hört, wie Katharina die Tür hinter sich ins Schloss fallen lässt, ihren Mantel an die Garderobe hängt und ihre sehr schwere Tasche auf dem Stuhl im Flur abstellt.

Dann steckt Katharina den Kopf durch die Tür ins Wohnzimmer.

„Hallo“, sagt sie leise.

„Hallo“, sagt Luisa zurück. Die beiden lächeln sich an.

„Hab‘ dir auch ein Stück Schokokuchen geholt. Steht in der Küche.“

„Richtig gut!“ antwortet Katharina, holt sich den Kuchen aus der Küche und kuschelt sich zu Luisa aufs Sofa.

Kapitel 2

Es ist noch früh am Morgen. Katharina verlässt das Haus, um zur Arbeit zu gehen. Weil es draußen stürmt und regnet, zieht sie Regenhose und Regenjacke an, um nicht all zu nass zu werden.

Luisa schläft noch. Sie muss erst etwas später aufstehen.

Als ihr Wecker klingelt, schüttet es draußen immer noch wie aus Eimern. So geht es jetzt schon seit Tagen. Sie steht auf und macht sich Frühstück. Doch so ganz wach scheint sie

nicht zu sein – beim Tischdecken fällt ihr das Marmeladenglas runter und beinahe vergisst sie, dass sie heute einen Zahnarzttermin hat. Jetzt aber schnell!
Als sie nach dem Termin nach Hause kommt, fällt sie völlig geschafft aufs Sofa und schläft direkt ein.

Sie wird erst vom Zufallen der Haustür wach. Sie hört, wie Katharina die Tür hinter sich ins Schloss fallen lässt, ihre Regenkleidung auszieht und ihre sehr schwere Tasche auf dem Stuhl im Flur abstellt.

Dann steckt Katharina den Kopf durch die Tür ins Wohnzimmer.

„Hallo“, sagt sie leise.

„Hallo“, sagt Luisa zurück. Die beiden lächeln sich an.

„Na, hast du an den Zahnarzt gedacht?“

„Na klaaaar!“ lacht Luisa und grinst extra breit.

„Haha! Gut, dann koche ich jetzt. Es gibt Bratkartoffeln, vegetarische Bratwürstchen und einen kleinen Salat mit angebratenem Kürbis – der hat Saison.“

Kapitel 3

Am nächsten Morgen wacht Luisa mit Kopfweh auf. Sie hatte einen Albtraum und sehr unruhig geschlafen. Ihr Körper fühlt sich an wie ein Sack mit nassem Sand. Nein, eigentlich ist jedes Bein und jeder Arm ein Sack mit nassem Sand. Sie hat keine Energie um aufzustehen und schläft direkt wieder ein.

Als sie ein paar Stunden später wieder wach wird, ist das Kopfweh zwar ein wenig besser geworden, aber ihr Körper fühlt sich immer noch schwer und schlapp an.

Sie steht auf, macht sich einen heißen Tee und schmiert sich ein Brot. Aber eigentlich hat sie überhaupt gar keinen Hunger.

Draußen scheint es ohne Unterbrechung zu regnen und zu stürmen. Richtiges graues Schmuddelwetter.

Als sie das Brot aufgegessen hat, merkt sie, wie ihre Augen wieder schwer werden und geht zurück ins Bett.

Als am späten Nachmittag Katharina von der Arbeit nach Hause kommt, liegt Luisa immer noch im Bett. Die Vorhänge sind zugezogen und Luisa hat noch immer ihren Schlafanzug an. Katharina kocht einen großen Gemüseeintopf und kommt mit zwei vollen Tellern zurück ins Zimmer – heute wird im Bett gegessen. Luisa schafft nur eine halbe Portion. Während Katharina ihr von dem Stress auf der Arbeit erzählt, schläft sie wieder ein.

Am nächsten Tag regnet es immer noch draußen und es scheint gar nicht richtig hell zu werden. Da macht es auch nichts, dass Luisa die Vorhänge wieder nicht aufmacht. Ist sowieso ganz gut, dass es dunkel ist, dann sieht man die Unordnung nicht. Überall liegen Dinge herum und die Pflanzen bräuchten dringend mal wieder Tageslicht und frisches Wasser.

„Mache ich später“, denkt sich Luisa müde und geht in die Küche, um sich ein Brot mit Nutella zu schmieren.

Leider sind alle Messer dreckig und weil sie keine Energie zum Abwaschen hat, beschmiert sie das Brot mit einem kleinen Löffel. Das funktioniert zwar eher schlecht als recht, aber immerhin.

In dem Moment hört sie den Schlüssel in der Tür und ein lautes „Hatschi!“
„Gesundheit! Was machst du denn so früh hier?“, ruft sie aus der Küche.

„Ich hab' irre dolles Kopfweh ... ich glaub, ich werd' krank“, antwortet Katharina heiser und verschwindet in ihrem Zimmer.

Dann steckt Luisa den Kopf durch die Tür in Katharinas Zimmer.

„Möchtest du Tee?“, fragt sie leise.

„Ja, gerne“, antwortet Katharina leise.

Luisa lächelt: „Kommt sofort“.

Als sie mit der Tasse Tee zurückkommt, ist Katharina schon eingeschlafen. Luisa legt ihr noch die Woldecke drüber, verzieht sich dann zurück in ihr eigenes Bett und fällt in einen unruhigen Schlaf.

Als Katharina am nächsten Morgen aufwacht, hat sie immer noch ihre Kleidung von gestern an. Sie steht langsam auf und geht in die Küche, um sich etwas zum Frühstück zu machen. Ihr Kopf tut sehr weh und der Hals auch. Hatschi!

„Gesundheit“, sagt Luisa, die in diesem Moment in die Küche kommt. „Du siehst wirklich nicht gut aus, richtig blass bist du“ sagt sie besorgt.

„Mir tut auch alles weh. Ich glaub, ich muss mich krankmelden heute. Du siehst aber auch nicht viel besser aus“, merkt Katharina an.

„Ja, ich habe schon wieder richtig schlecht geschlafen und mein Kopf fühlt sich an wie das Wetter draußen aussieht.“

Die beiden schauen aus dem Fenster. Der Wind drückt den Regen mit jeder Böe gegen das Fenster. Richtig hell ist es erst gar nicht geworden.

Wenig später schlurfen die Beiden ins Wohnzimmer und Katharina fällt wie ein nasser Sack aufs Sofa.

„Miss doch kurz mal, ob du Fieber hast“, sagt Luisa und steckt ihrer Schwester ohne abzuwarten das Fieberthermometer in den Mund.

Nach ein paar Sekunden piept das Thermometer.

„38,9 °C – das ist solides Fieber. Dann mach ich dir noch 'ne Wärmflasche.“

Katharina schüttelt nur langsam den Kopf und kuschelt sich unter die Decke.

Als Luisa mit der Wärmflasche ins Wohnzimmer kommt, ist ihre Schwester schon eingeschlafen. Sie steckt die Wärmflasche zu Katharina unter Decke und legt sich neben ihr aufs Sofa. Kurze Zeit später, schläft sie auch ein.

So vergehen ein paar Tage. Katharinas Fieber verschwindet zwar bald wieder, der Husten und Schnupfen sind aber etwas hartnäckiger.

Luisas Kopfweh wird nur sehr langsam besser und immer wieder hat sie Alpträume.

Die beiden verbringen die Tage entweder auf dem Sofa oder im Bett.

Und so sieht die Wohnung auch aus. Das Geschirr stapelt sich in der Küche, die Pflanzen sind alle kurz davor zu vertrocknen und überall liegen Klamotten herum.

Kapitel 4

Gegen Mittag schleicht Luisa mit einer Tasse heißen Tee ins Zimmer und Katharina wird wach.

„Mir ist eingefallen, dass wir noch Spagetti Bolognese eingefroren haben. Soll ich die zum Abendessen machen?“, fragt Luisa.

„Ich hab' zwar wirklich keinen Appetit, aber ja, ist 'ne gute Idee“, antwortet Katharina heiser.

Während die beiden später die Bolognese verspeisen, muss Katharina immer wieder niesen

und husten. Als sie nach der Hälfte der Portion aufgibt, sagt Luisa entschlossen: „Du gehörst echt ins Bett.“

Katharina nickt nur müde.

„Geh schon mal rüber, ich mach dir eine Wärmflasche.“

Als Luisa wenige Minuten später mit der Wärmflasche unterm Arm in Katharinas Zimmer kommt, schläft diese schon fest. Luisa steckt ihr die Wärmflasche unter die Bettdecke, stellt noch ein Glas Wasser neben das Bett, macht die Vorhänge zu und das Licht aus.

Am nächsten Morgen bereitet Luisa in der Küche das Frühstück vor und Katharina kommt noch vollkommen verschnupft und im Schlafanzug in die Küche getrottet.

„Guten Morgen“ sagt sie leise.

„Guten Morgen“, antwortet Luisa, „wie hast du geschlafen?“

„Sehr tief, aber mein Kopf dröhnt noch immer. Möchtest du Tee?“

„Ja, gerne.“

„Und konntest du endlich besser schlafen?“, fragt Katharina besorgt.

„Ja, ich habe zwar ewig gebraucht um einzuschlafen, aber ich hatte zum ersten Mal diese Woche keine Alpträume.“

Nach der Tasse Tee und einem halben Brot verzieht sich Katharina wieder ins Bett.

Kapitel 5

Am fünften Tag wird Katharina am frühen Nachmittag wach. Sie liegt im Bett, neben ihr Luisa, die sich zu einem Mittagsschläpfchen dazugelegt hatte.

Durch den Schlitz im Vorhang sieht sie, dass draußen die Sonne scheint.

Sie steht auf und öffnet das Fenster. Die kühle Luft ist sehr erfrischend.

Da knurrt ihr Magen und sie denkt: „Lasagne. Ich glaub, ich habe Lust auf eine Lasagne.“

So schleicht sie sich aus dem Zimmer um Luisa nicht aufzuwecken und fängt an in der Küche Gemüse zu schnippeln.

Als die Lasagne im Ofen ist, fällt ihr auf, dass das Kopfweh endlich weg und der Husten auch kaum noch da ist. Dann macht sie sich Musik an und beginnt, das Chaos in der Küche zu beseitigen.

Als Luisa wach wird, riecht es schon wunderbar nach Essen und die Sonne scheint durchs Fenster. Da fällt ihr Blick auf die große Pflanze auf dem Fensterbrett.

„Oh nein, euch habe ich ja komplett vergessen!“, stellt sie erschrocken fest und steht schnell auf, um alle Pflanzen zu gießen.

Dann steckt sie ihren Kopf durch die Tür in die Küche.

„Hi“, sagt sie leise.

„Hi“, antwortet Katharina. Die beiden lächeln sich an.

„Rieche ich da etwa Lasagne?“, fragt Luisa mit großen Augen.

„Das riechst du richtig!“, antwortet Katharina, „Sollte in 10 Minuten fertig sein.“

Wenig später sitzen die beiden mit der dampfenden Lasagne auf dem Sofa im Wohnzimmer und Katharina erzählt Luisa von ihren Plänen für den Rest des Tages.

Diese Nacht schläft Luisa wieder ein bisschen besser und sie hat auch keinen Albtraum.

3. Depression

Stimmungsschwankungen, Pechstrahlen, Trauer, Schicksalsschläge, Höhenflüge, Erfolgskurse, Urlaub und Entspannung gehören zum Leben dazu – jede*r kennt diese Phasen und weiß sie entweder zu schätzen oder auszuhalten.

Halten die schlechten und belastenden Phasen außergewöhnlich lange an, spricht man von einer depressiven Störung.¹

Schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung². Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer³ und ältere Menschen öfter als junge. Wobei die Zahl betroffener Kinder und Jugendlicher anhaltend steigt⁴.

3.1 Definition

Die ICD-10, die 10. Version der internationalen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, ist eine medizinische Klassifikationsliste der Weltgesundheitsorganisation. Sie führt depressive Störungen im Kapitel V „Psychische und Verhaltensstörungen, Affektive Störungen – F30-F39“ und unterscheidet unter anderem zwischen depressiven Episoden und rezidivierenden depressiven Störungen⁵.

Depressive Episoden werden je nach Anzahl auftretender Symptome als leicht, mittelgradig oder schwer bezeichnet. Symptome hierfür sind⁶:

- depressive, gedrückte Stimmung
- Interessensverlust und Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebs mit erhöhter Ermüdbarkeit (oft selbst nach kleinen Anstrengungen)

¹ <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression>

² <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html>

³ <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression/haeufigkeit>

⁴ <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/depression-kinder-jugendliche-impfokus.html>

⁵ <https://www.leitlinien.de/themen/depression/2-auflage/kapitel-2>

⁶ <https://www.leitlinien.de/themen/depression/pdf/depression-2aufl-vers1-kurz.pdf>

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit

Bei wiederholten depressiven Episoden handelt es sich um eine sogenannte rezidivierende (bzw. wiederkehrende) depressive Störung.

3.2 Ursachen

Gründe für eine depressive Episode können sehr unterschiedlich sein und sind im Vergleich zu beispielsweise einer Grippe meist komplexer.

Wie in Abbildung 1 dargestellt, lässt sich die Depression aus zwei Richtungen betrachten: zum einen im Hinblick auf psychosoziale und zum anderen auf neurobiologische Aspekte⁷.

In den meisten Fällen werden erst durch die Betrachtung beider Seiten die Ursachen und Auslöser einer depressiven Episode klar.

Psychosoziale Aspekte		Neurobiologische Aspekte	
Erhöhte Anfälligkeit	z. B. durch frühe traumatische Erlebnisse		z. B. genetische Faktoren (Vererbung)
Auslöser	z. B. Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, Urlaubsantritt		z. B. Veränderungen auf der Stresshormonachse
Depressiver Zustand	z. B. Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit		z. B. Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen
Therapie	Psychotherapie		medikamentöse Therapie



Abbildung 1: „Die psychosoziale und körperliche Seite der Depression, zwei Seiten der gleichen Medaille“

⁷ <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/ursachen-und-ausloeser>

3.3 Therapie

Die beiden wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten von Depression sind Psychotherapie und Pharmakotherapie.

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Verfahren, die sich zum einen durch ihre Methoden und zum anderen durch die zu Grunde liegenden Theorien zur Entstehung von psychischen Erkrankungen unterscheiden.

Die wichtigsten Verfahren sind: kognitive Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Therapie und systemische Therapie. Das wirksamste Verfahren bei Depression ist die kognitive Verhaltenstherapie⁸.

Die Pharmakotherapie, also die medikamentöse Behandlung von Depression, erfolgt meist mit Hilfe von sogenannten Antidepressiva. Hierbei gibt es eine Vielzahl von Wirkungsweisen, die alle gemeinsam haben, dass sie den Botenstoffhaushalt im Gehirn ausgleichen um die Symptome der Depression zu lindern und zur Entlastung beizutragen⁹.

In den Nationalen Versorgungsleitlinien¹⁰ sind für Patient*innen mit depressiven Störungen folgende allgemeine Behandlungsziele formuliert:

- die Symptome der depressiven Störung vermindern und letztlich das vollständige Nachlassen aller Symptome erreichen
- die Sterberate, insbesondere durch Suizid verringern
- die berufliche und psychosoziale Leistungsfähigkeit und Teilhabe wiederherstellen
- das seelische Gleichgewicht wieder erreichen
- die Wahrscheinlichkeit für einen direkten Rückfall oder eine spätere Wiedererkrankung reduzieren

⁸ <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/behandlung/psychotherapeutische-behandlung>

⁹ <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/behandlung/medikamentoesec-behandlung>

¹⁰ <https://www.leitlinien.de/themen/depression/pdf/depression-2aufl-vers1-kurz.pdf>

4. Dramaturgie

4.1 Kern der Geschichte

Der Kern der Geschichte von „Katharina und Luisa“ lässt sich mit diesen drei Thesen zusammenfassen:

- (1) Die Diagnose Depression ist nicht fatal.
- (2) Ein Leben mit Depression ist möglich.
- (3) Ein Leben mit Depression kann sogar sehr lebenswert sein.

4.2 Motivation

Die Motivation das Thema Depression im Rahmen der Bachelorarbeit und in Form einer Geschichte für Kinder zu bearbeiten hat zwei Hauptaspekte.

Einerseits sollen die Krankheit und die Symptome von Depression (auch stellvertretend für viele andere psychische Erkrankungen) sichtbar gemacht werden. Obwohl die Geschichte ausschließlich in der Wohnung der beiden Schwestern stattfindet, werden die Symptome der Grippe und der Depression auf die gleiche Art und Weise erzählt. Ein Verstecken oder Kleinreden der Depression findet explizit nicht statt.

Andererseits soll mit Hilfe der sympathischen und nahbaren Figur Luisa eine konkrete und geeignete Identifikationsmöglichkeit geschaffen werden. Leser*innen jeden Alters kennen die Freude über ein Stück Schokoladenkuchen auf dem Sofa und das Gefühl, wenn eine geliebte Person krank ist – wenn der Person eine Wärmflasche bringen das Einzige ist, was man tun kann.

Bei der Figur Luisa sind vor allem fünf Depressionssymptome zu erkennen:

- depressive, gedrückte Stimmung
- Verminderung des Antriebs mit erhöhter Ermüdbarkeit
- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit

4.3 Identifikationsmöglichkeiten

In erster Linie soll die Erzählung des Betroffenen von Depression – unabhängig vom Alter, der Schwere der Depression oder ob die Depression als solche erkannt oder therapiert wurde – ermöglichen, sich mit Luisa und ihren Problemen zu identifizieren. Sich selbst und die eigenen Schwierigkeiten in einer anderen Person wiederzuerkennen, hat vorrangig den Effekt, sich ein Stück weit weniger allein zu fühlen. Letzteres ist ein äußerst wichtiger Aspekt, da Isolation oftmals eine zusätzliche Belastung und Hürde darstellt, sich Unterstützung zu suchen.

Darüber hinaus soll die Figur Katharina für Angehörige von Betroffenen ein positives Beispiel dafür sein, wie eine enge Beziehung mit einer Person, die an Depression leidet, aussehen kann. Katharina kennt Luisas Schwierigkeiten, zeigt Interesse und bietet Unterstützung an, ohne dabei die eigenen Grenzen zu überschreiten oder sie zu bevormunden.

Und schließlich soll die Geschichte zeigen wie ein Alltag mit Depression aussehen kann und dass auch schlechte Phasen ein Ende haben – was sowohl für Betroffene als auch für Angehörige eine hilfreiche Erkenntnis sein kann.

4.4 Krise und Alltag

Die Vereinbarkeit von depressiven Phasen und alltäglichen Verantwortlichkeiten kann ein heikler Balanceakt sein.

Im Vorlauf einer depressiven Episode gibt es oftmals kleine Anzeichen für eine bevorstehende schlechte Phase, wie zum Beispiel das schleichende Einsetzen von bekannten Symptomen. In Luisas Fall sind dies beispielsweise Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Durch die bewusste Gestaltung und Anpassung des Alltags gibt es die Chance, geeignete Bedingungen zu schaffen, in denen Selbstfürsorge fest integriert ist, Anzeichen für eine Verschlechterung frühzeitig erkannt werden und absehbare Episoden vorbereitet werden können. Innerhalb der Geschichte ist das z.B. die eingefrorene Portion Essen.

4.5 Erzählung

Die Geschichte besteht aus fünf Akten bzw. Kapiteln. Sie beginnt mit der Vorstellung der Situation und der Zwillinge. Sie bewältigen den Alltag zusammen, die Stimmung ist positiv und es gibt viele schöne Details, die aufzeigen, dass es den beiden gut geht.

Dann gibt es erste Anzeichen dafür, dass Luisa nicht vollständig gesund ist. Sie schläft schlecht, ist tollpatschig und vergesslich, der Alltag nimmt nichtdestotrotz seinen Lauf.

Das dritte und längste Kapitel stellt die Krise dar: Luisas depressive Episode ist in vollem Gange, Katharina erkrankt an einer Grippe und der gesamte Alltag der beiden Figuren kommt zum Erliegen. Geschirr wird nicht mehr abgewaschen, es wird nicht mehr gekocht und die Pflanzen drohen zu vertrocknen.

Im vierten Kapitel nehmen die Dinge langsam ihren Lauf, schrittweise geht es beiden etwas besser. Sie schonen sich viel, so dass der Alltag dennoch stillzustehen scheint.

Im letzten Abschnitt kehren die Lebensgeister bei beiden zurück. Sie kommen zur Ausgangslage zurück, in der beide sich gut fühlen und den Alltag zusammen meistern.

4.6 Vergleich

Um Luisas Depression so greifbar wie möglich darzustellen, wird sie mit Katharinas Grippe verglichen. An einer Grippe zu erkranken, kennen die meisten: Kopfschmerzen, Müdigkeit und dicker Schnupfen sind also einfach nachvollziehbare Beschwerden. Dass Katharina sich schont und sich auf der Arbeit krankmeldet, ist nicht nur gesellschaftlich akzeptiert, sondern erwünscht.

Dem Vergleich folgend wird also auch Luisas Krise auf diese Weise erzählt und die beiden scheinen im selben Maße zu leiden und sich zu schonen.

Beide Situationen und Erkrankungen werden akzeptiert und als gleichwertig betrachtet.

5. Fünf Themen

Durch alle Kapitel hindurch spielen fünf Themen eine zentrale Rolle: Depression, Wiederholung, Wetter, Pflanzen und Essen.

Um zu verdeutlichen, wie präsent die fünf Themen in der Erzählung sind, bietet die folgende grafische Aufarbeitung einen Überblick.

In der ersten Abbildung sind alle Textstellen in der entsprechenden Farbe markiert. Im zweiten Schritt bilden die einzelnen Farbmarkierungen eine „Heat Map“, die verdeutlichen soll, wo sich bestimmte Themen häufen.

In der letzten Abbildung werden die vorherigen einzelnen Markierungen zu Blöcken der entsprechenden Themen sortiert. Dies soll verdeutlichen, welche Themen übergreifend im Fokus stehen.

Legende:

-  Depression
-  Wiederholungen
-  Wetter
-  Pflanzen
-  Essen

Katharina und Luisa

Die Zwillinge Katharina und Luisa wohnen zusammen in einer Wohnung im 3. Stock. Sie sind 29 Jahre alt. Jede von ihnen hat ein eigenes Zimmer. Außerdem gibt es noch ein kleines Wohnzimmer, ein Bad und eine Küche.

Überall stehen **_____**. Manche sind schon riesengroß, manche sind noch Mäxlein. Wieder andere **_____** gerade und ein paar sehen schon etwas farblos und schlaff aus.

Und so wie die meisten Zwillinge, sind die beiden ganz unterschiedlich.

Luisa ist diejenige mit dem **_____**. Sie liebt es, die **_____** beim **_____** zu begleiten. Sie **_____** wenn ihr aktueller **_____** zu klein geworden ist und ihnen ab und zu mit einem Schluck **_____** eine kleine Freude zu bereiten. Manchmal kommt es auch vor, dass eine **_____** stirbt. Da hilft dann auch kein **_____** mehr.

Katharina hingegen kann mit **_____** nicht so viel anfangen. „Schön sind sie. Ja. Aber auch etwas langweilig.“ Sie kümmert sich lieber ums **_____**. Sie liebt es, **_____** und **_____** auf dem Markt zu kaufen, um damit etwas Leckeres zu zaubern. **_____**. Am allerliebsten isst sie aber **_____** oder einen bunten **_____**. Am

Kapitel 1

Luisa macht das Fenster in der Küche zu. Jetzt ist alles wieder frisch und sauber. Alle **_____** und sogar den Abwasch hat sie geschafft. Nun kann sie sich mit einem kleinen **_____** auf das Sofa begeben.

Auch das ist wieder super sauber – keine **_____** oder Flusen von der **_____**. In diese kuschelt sie sich jetzt ein, macht eine Folge ihrer aktuellen **_____** an und fängt an, ihnen **_____** zu **_____**.

Dann hört sie Schlüssel in der Wohnungstür. Katharina kommt von der Arbeit nach Hause. Luisa hört, wie Katharina die Tür hinter sich ins Schloss fallen lässt, ihren Mantel an die Garderobe hängt und ihre sehr **_____** auf dem Stuhl im Flur abstellt.

Dann **_____** ins Wohnzimmer.

„Hallo“, sagt sie leise.

„Hallo“, sagt Luisa zurück. Die beiden lächeln sich an.

„Hab' dir auch ein Stück **_____** geholt. Steht in der Küche.“

„Richtig gut!“ antwortet Katharina, holt sich den **_____** aus der Küche und kuschelt sich zu Luisa aufs Sofa.

Kapitel 2

Es ist noch früh am Morgen. Katharina verlässt das Haus, um zur Arbeit zu gehen. Weil es **_____** zieht sie **_____** an, um nicht all zu **_____** zu werden.

Luisa **_____**. Sie muss erst etwas später aufstehen. Als ihr **_____** klingelt, **_____** es immer noch **_____**. So geht es jetzt **_____**. Sie steht auf und macht sich **_____**. Doch so ganz wach scheint sie

nicht zu sein – beim Tischdecken **_____** ihr das **_____** runter und beinahe **_____** sie, dass sie heute einen Zahnarzttermin hat. Jetzt aber schnell!

Als sie nach dem Termin nach Hause kommt, fällt sie **_____** aufs Sofa und **_____** direkt ein.

Sie wird erst vom Zufallen der Haustür wach. Sie hört, wie Katharina die Tür hinter sich ins Schloss fallen lässt, ihre **_____** auszieht und ihre sehr **_____** auf dem Stuhl im Flur abstellt.

Dann **_____** ins Wohnzimmer.

„Hallo“, sagt sie leise.

„Hallo“, sagt Luisa zurück. Die beiden lächeln sich an.

„Na, hast du an den Zahnarzt gedacht?“

„Na klaaaaar!“ lecht Luisa und grinst extra breit.

„Haha! Gut, dann koche ich jetzt. Es gibt **_____** und einen kleinen Salat mit **_____** – der hat Saison.“

Kapitel 3

Am nächsten Morgen wacht Luisa mit **_____** auf. Sie hallo einen **_____** und sehr **_____**. Ihr Körper fühlt sich an wie ein **_____**. Nein, eigentlich ist jedes Bein und jeder Arm ein **_____**. Sie hat keine Energie um aufzustehen und **_____** direkt wieder ein.

Als sie ein paar Stunden später wieder wach wird, ist das **_____** zwar ein wenig besser geworden, aber ihr Körper fühlt sich immer noch **_____** an.

Sie steht auf, macht sich einen heißen **_____** und schmiert sich ein **_____**. Aber eigentlich hat sie überhaupt gar **_____**.

_____ scheint es ohne Unterbrechung zu **_____**. Richtiges **_____**.

Als sie das **_____** aufgegessen hat, merkt sie, wie ihre Augen wieder **_____** werden und geht zurück ins **_____**.

Als am späten Nachmittag Katharina von der Arbeit nach Hause kommt, liegt Luisa immer noch im **_____**. Die **_____** sind zugezogen und Luisa hat noch immer ihren **_____** an. Katharina kocht einen großen **_____** und kommt mit zwei vollen **_____** zurück ins Zimmer – heute wird im **_____** gegessen. Luisa schafft nur eine halbe Portion. Während Katharina ihr von dem **_____** auf der Arbeit erzählt, **_____** sie wieder ein.

Am nächsten **_____** regnet es immer noch **_____** und es scheint gar nicht richtig **_____** zu werden. Da macht es auch nichts, dass Luisa die **_____** wieder nicht aufmacht. Ist sowieso ganz gut, dass es **_____** ist, dann sieht man die **_____** nicht. Überall liegen Dinge herum und die **_____** brauchen dringend mal wieder **_____** und frisches Wasser.

„Mache ich später“, denkt sich Luisa müde und geht in die Küche, um sich ein **_____** mit **_____** zu schmieren.

Leider sind alle Messer dreckig und weil sie **_____** zum Abwaschen hat, beschmiert sie das **_____** mit einem kleinen Löffel. Das funktioniert zwar eher schlecht als recht, aber immerhin.

In dem Moment hört sie den Schlüssel in der Tür und ein lautes „Hatschi!“

„Gesundheit! Was machst du denn so früh hier?“, ruft sie aus der Küche.

„Ich hab' lime doller **_____**. Ich glaub, ich werd' krank“, antwortet Katharina heiser und verschwindet in ihrem Zimmer.

Dann **_____** in Katharinas Zimmer.

„Möchtest du **_____**?“, fragt sie leise.

„Ja, gerne“, antwortet Katharina leise.

Luisa lächelt. „Kommt sofort!“

Als sie mit der Tasse **_____** zurückkommt, ist Katharina schon **_____**. Luisa legt ihr noch die **_____** drüber, verzieht sich dann zurück in ihr eigenes **_____** und fällt in einen **_____**.

Als Katharina am nächsten Morgen aufwacht, hat sie immer noch ihre Kleidung von gestern an. Sie steht langsam auf und geht in die Küche, um sich etwas zum **_____** zu machen. Ihr Kopf tut sehr weh und der Hals auch. Hatschi!

„Gesundheit“, sagt Luisa, die in diesem Moment in die Küche kommt. „Du siehst wirklich nicht gut aus, richtig **_____** bist du“ sagt sie besorgt.

„Mir **_____**. Ich glaub, ich muss mich **_____** heute. Du siehst aber auch nicht viel besser aus“, merkt Katharina an.

„Ja, ich habe schon wieder richtig **_____** und mein **_____** fühlt sich an wie das **_____** aussieht.“

Die beiden schauen aus dem Fenster. Der **_____** drückt den **_____** mit jeder Böe gegen das Fenster. Richtig **_____** ist es erst gar nicht geworden.

Wenig später schlurfen die Beiden ins Wohnzimmer und Katharina fällt wie ein **_____** aufs Sofa.

„Miss doch kurz mal, ob du **_____** hast“, sagt Luisa und steckt ihrer Schwester ohne abzuwarten das Fieberthermometer in den Mund.

Nach ein paar Sekunden piept das Thermometer.

„38,9 °C – das ist solides **_____**. Dann mach ich dir noch 'ne **_____**.“

Katharina schüttelt nur langsam den Kopf und kuschelt sich unter die Decke.

Als Luisa mit der **_____** ins Wohnzimmer kommt, ist ihre Schwester schon eingeschlafen. Sie steckt die **_____** zu Katharina unter **_____** und legt sich neben ihr aufs Sofa. Kurze Zeit später **_____** sie auch **_____**.

So vergehen ein paar Tage. Katharinas **_____** verschwindet zwar bald wieder, der **_____** und Schnupfen sind aber etwas hartnäckiger.

Luisas **_____** wird nur sehr langsam besser und immer wieder hat sie **_____**. Die beiden verbringen die Tage entweder auf dem Sofa oder im **_____**.

Und so sieht die Wohnung auch aus. Das **_____** sich in der Küche, die **_____** sind alle kurz davor zu **_____** und überall liegen Klammotten herum.

Kapitel 4

Gegen Mittag schleicht Luisa mit einer Tasse heißen **_____** ins Zimmer und Katharina wird wach.

„Mir ist eingefallen, dass wir noch **_____** eingefroren haben. Soll ich die zum **_____** machen?“, fragt Luisa.

„Ich hab' zwar wirklich **_____** aber ja, ist 'ne gute Idee“, antwortet Katharina heiser.

Während die beiden später die **_____** verspeisen, muss Katharina immer wieder niesen

und husten. Als sie nach der Hälfte der Portion aufgibt, sagt Luisa entschlossen: „Du gehörst echt ins **_____**.“

Katharina nickt nur **_____**.

„Geh schon mal rüber, ich mach dir eine **_____**.“

Als Luisa wenige Minuten später mit der **_____** unterm Arm in Katharinas Zimmer kommt, **_____** diese schon fest. Luisa steckt ihr die **_____** unter die Bettdecke, stellt noch ein Glas Wasser neben das **_____** macht die **_____** zu und das Licht aus.

Am nächsten Morgen bereitet Luisa in der Küche das **_____** vor und Katharina kommt noch vollkommen verschnupft und im **_____** in die Küche getrottet.

„Guten Morgen“ sagt sie leise.

„Guten Morgen“, antwortet Luisa, „wie hast du **_____**?“

„Sehr tief, aber mein **_____** noch immer. Möchtest du **_____**?“

„Ja, gerne.“

„Und konntest du endlich **_____**?“, fragt Katharina besorgt.

„Ja, ich habe zwar ewig gebraucht um **_____** aber ich hatte zum ersten Mal diese Woche keine **_____**.“

Nach der Tasse **_____** und einem halben **_____** verzieht sich Katharina wieder ins **_____**.

Kapitel 5

Am fünften Tag wird Katharina am frühen Nachmittag wach. Sie liegt im **_____** neben ihr Luisa, die sich zu einem **_____** dazugelegt hatte.

Durch den Schitz im **_____** sieht sie, dass draußen die **_____** scheint.

Sie steht auf und öffnet das **_____**. Die **_____** ist sehr erfrischend.

Da knurrt ihr Magen und sie denkt **_____**. „Ich glaub, ich habe Lust auf eine **_____**.“

So schleicht sie sich aus dem Zimmer um Luisa nicht aufzuwecken und fängt an in der Küche **_____** zu schnippeln.

Als die **_____** im Ofen ist, fällt ihr auf, dass das **_____** endlich weg und der **_____** auch kaum noch da ist. Dann macht sie sich Musik an und beginnt, das **_____** in der Küche zu besaiteln.

Als Luisa wach wird, **_____** es schon wunderbar nach **_____** und die **_____** scheint durchs **_____**. Da fällt ihr Blick auf die **_____** auf dem Fensterbrett.

„Oh nein, auch habe ich ja kompt!“ **_____**; stellt sie erschrocken fest und steht schnell auf, um alle **_____**.

Dann **_____** in die Küche.

„Hi“, sagt sie leise.

„Hi“, antwortet Katharina. Die beiden lächeln sich an.

„Ich da etwa **_____**?“, fragt Luisa mit großen Augen.

„Das **_____** du richtig!“, antwortet Katharina, „Sollte in 10 Minuten fertig sein.“

Wenig später sitzen die beiden mit der dampfenden **_____** auf dem Sofa im Wohnzimmer und Katharina erzählt Luisa von ihren Plänen für den Rest des Tages.

Diese Nacht **_____** Luisa wieder ein bisschen besser und sie hat auch keinen **_____**.

Abbildung 2: „Katharina und Luisa“ mit Markierungen

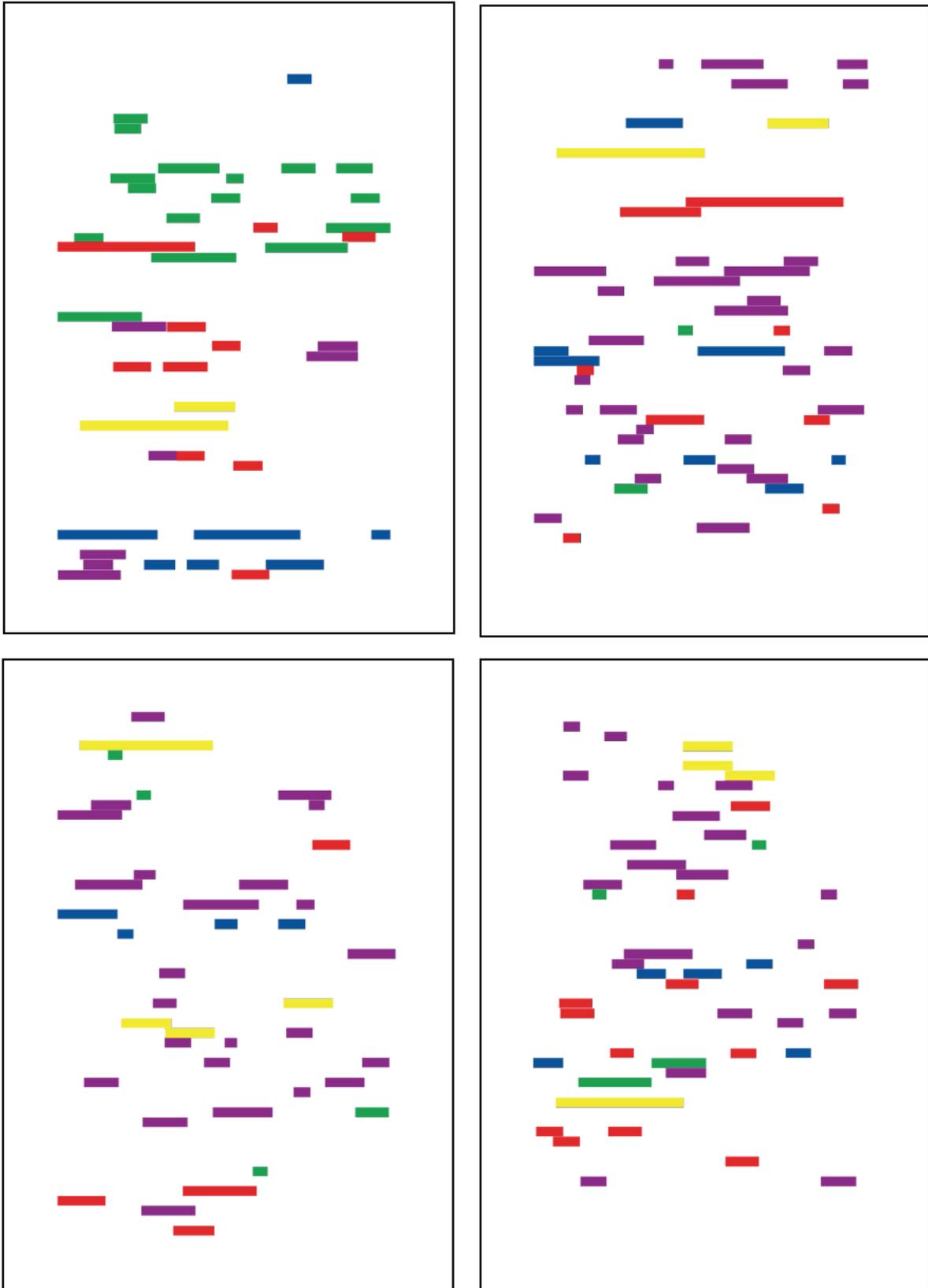


Abbildung 3: Heat Maps

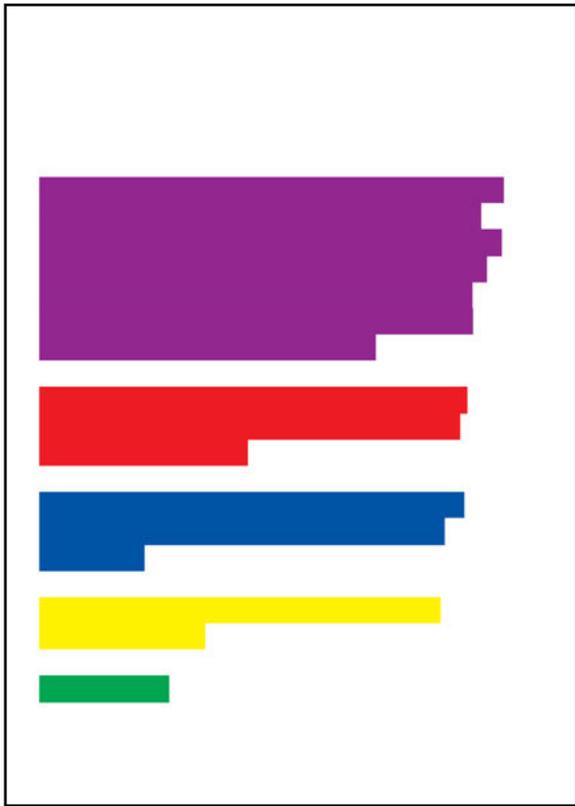
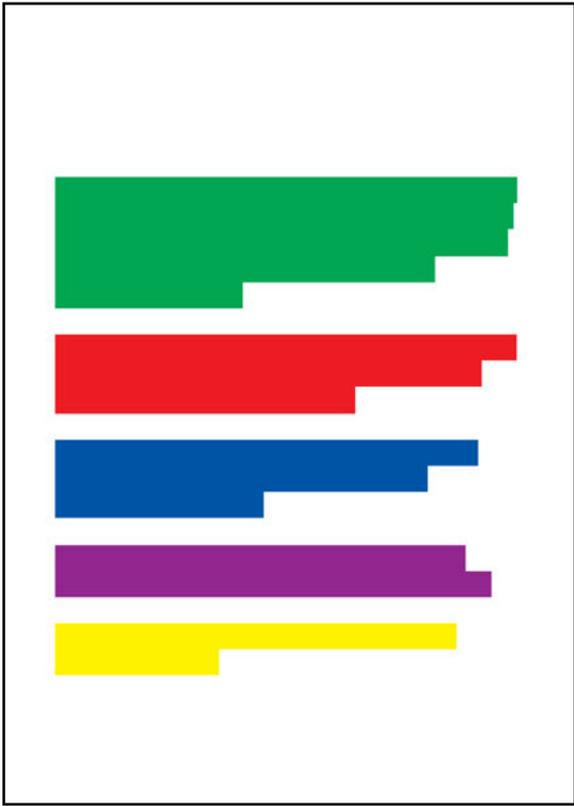


Abbildung 4: Blöcke

5.1 Depression

Wie in den Kapiteln 3.1 und 4.2 beschrieben sind hier alle Symptome der Depression markiert. Hierzu zählen die eindeutigen Symptome wie z.B. Müdigkeit, aber auch die damit zusammenhängenden Details, wie die zugezogenen Vorhänge.

Außerdem sind hier Angewohnheiten, wie der Schokoladenkuchen als Nachtisch und das Nutella Brot zum Frühstück, eingeordnet, da Zucker oftmals zur sogenannten Selbstmedikation – hier der kurzzeitige Energieschub – eingesetzt wird, egal ob bewusst oder unbewusst.

5.2 Wiederholungen

Zu diesem Thema werden alle sich wiederholenden Gesten und Gespräche gezählt, also z.B. das Bringen einer heißen Wärmflasche oder die Situation, in der der „Kopf durch die Tür“ gesteckt wird.

Innerhalb der Beziehung der beiden geht es um die gegenseitige Rückversicherung und Betonung der Nähe zueinander – das Bringen der Wärmflasche ist also als ein symbolisches „Ich liebe dich und kümmere mich um dich“ zu verstehen.

Diese liebevollen Gesten sollen für Leser*innen nachvollziehbar sein und spielen eine relevante Rolle in der potentiellen Identifikation mit den Figuren.

5.3 Wetter

So trivial dieses Thema auf der Oberfläche scheinen mag, so haben das Wetter, die Tages- und auch die Jahreszeiten auf viele Menschen einen spürbaren Einfluss. Anzumerken ist hier das Phänomen der Winterdepression¹¹ und vor allem in sonnenarmen Regionen weisen viele Leute einen Vitamin D Mangel auf, der sich wiederum negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann.

¹¹ <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/winterdepression>

Das Fehlen von Tages- also Sonnenlicht hat nicht nur direkte Folgen, sondern führt beispielweise auch zu weniger Bewegung – was im Kontext von Depression¹² ein wichtiger Aspekt ist.

5.4 Pflanzen

Luisas Hobby sich um die Pflanzen in der gemeinsamen Wohnung zu kümmern, ist vor allem eine sehr sinnstiftende Aufgabe, in der sie Verantwortung übernimmt, an der sie Freude hat und mit der sie den gemeinsamen Lebensraum der Zwillinge gestaltet.

Darüber hinaus symbolisieren die Pflanzen hier das persönliche Wachstum. So wie sie die Pflanzen kennt, pflegt und wachsen lässt, so geht sie auch mit sich selbst um. Sie scheint ihre Depression zu kennen, gerät nicht in Panik oder baut zusätzlichen Selbstdruck auf.

Die Farbe Grün ist hier ebenfalls bewusst gewählt. Sie wird von vielen als Farbe der Hoffnung bezeichnet. Abgesehen davon steht sie aber für Sicherheit, Würde, Autonomie und Autorität¹³.

5.5 Essen

Das Essen spielt zum einen eine Rolle, weil es Katharinas Hobby ist und zum anderen, weil Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust zu den Symptomen der Depression gehören (siehe Kapitel 3.1). Dementsprechend sind hier alle Mahlzeiten und Gerichte rot markiert.

Essen hat aber nicht nur eine praktische Funktion, sondern hat als Genussmittel einen Einfluss auf die Lebensqualität.

Somit geht Katharina einer Freizeitbeschäftigung nach, die ihr Freude bereitet und bereichert das Leben der beiden auf kulinarischer Ebene.

¹² <https://www.klinik-friedenweiler.de/blog/sport-depression-auswirkungen-effekt-therapieformen/>

¹³ <https://greater.com/farbpsychologie/>

6. Fazit und Ausblick

Da „Katharina und Luisa“ eine auto-fiktive Geschichte ist und ich mich mit dem Thema Depression in vielerlei Hinsicht beschäftigt habe, ist es mir ein großes Anliegen dazu beizutragen das Thema zu enttabuisieren und für mehr gesellschaftliche Akzeptanz zu sorgen.

Um dieses Vorhaben nicht aus den Augen zu verlieren und konkret im Blick zu halten, hat es mir sehr geholfen zu Beginn den Kern der Geschichte bzw. die drei Thesen auszuformulieren.

Abschließend war es mir zudem ein Anliegen eine Geschichte zu schreiben, die ich mir als Kind gewünscht hätte.

Es ist geplant, das Kinderbuch „Katharina und Luisa“ zu veröffentlichen. Hierfür bin ich bereits mit einer Illustratorin¹⁴ im Gespräch.

Ihr Stil, die Verwendung von Farben und Figurenentwicklung versprechen die Geschichte um viele visuelle Details und Ebenen zu bereichern.

Um die Arbeit der Illustratorin zu finanzieren, sollen entsprechende Fördermittel beantragt werden. Einen Verlag einzubeziehen, soll erst geschehen, wenn die Illustratorin sich ausreichend mit dem Thema auseinandersetzen konnte.

Meine Hoffnung ist es also, die Erzählung in der Zukunft mit Hilfe eines Verlags zu veröffentlichen.

¹⁴ <https://www.navinawienkaemper.com/>

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Deutsche Depressionshilfe: Wie entsteht eine Depression? „Die psychosoziale und körperliche Seite der Depression, zwei Seiten der gleichen Medaille“, <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/ursachen-und-ausloeser>, letzter Zugriff: 16. August 2022

Abbildung 2: „Katharina und Luisa“ mit Markierungen, Eigene Abbildung, 14. August 2022

Abbildung 3: Heat Maps, Eigene Abbildung, 14. August 2022

Abbildung 4: Blöcke, Eigene Abbildung, 14. August 2022

8. Quellenverzeichnis

Bundesgesundheitsministerium: Depression, <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html>, letzter Zugriff: 16. August 2022

Deutsche Depressionshilfe: Was ist eine Depression? <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression>, letzter Zugriff: 16. August 2022

Deutsche Depressionshilfe: Winterdepression, <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/winterdepression>, letzter Zugriff: 17. August 2022

ICD-10 Code: Affektive Störungen, <https://www.icd-code.de/icd/code/F30-F39.html>, letzter Zugriff: 16. August 2022

Klinik Friedenweiler: Sport & Depression – Auswirkungen, Effekte und Therapieformen, <https://www.klinik-friedenweiler.de/blog/sport-depression-auswirkungen-effekt-therapieformen/>, letzter Zugriff: 17. August 2022

Nationale Leitlinien, <https://www.leitlinien.de/themen/depression/2-auflage/kapitel-2>, letzter Zugriff: 16. August 2022

Nationale Leitlinien, <https://www.leitlinien.de/themen/depression/pdf/depression-2aufl-vers1-kurz.pdf>, letzter Zugriff: 17. August 2022

Navina Wienkämper, <https://www.navinawienkaemper.com/>, letzter Zugriff: 17. August 2022

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen habe ich unter Angabe der Quellen kenntlich gemacht.



Hamburg, 22. August 2022