

Eine figurentheatrale Zählung mit Maske, Puppe und Objekt von Julia Raab und Anja Schwede

Der schwarze Hund

Programm

Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht

Für Betroffene & Angehörige

Im Fall einer Erkrankung oder des Verdachts auf eine Depression ist das Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten unverzichtbar.

Ihr Hausarzt ist der erste Ansprechpartner für die Diagnostik und Behandlung von Depression und kann Sie über Behandlungsmöglichkeiten informieren.

In Notfällen, z.B. bei drängenden und konkreten Suizidgedanken, wenden Sie sich bitte an die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter der 112.



Hilfe in Notfällen

Das überregionale Krisentelefon der Telefonseelsorge erreichen sie rund um die Uhr kostenlos unter:

0800-111 0 111
und
0800-111 0 222

Unterstützung an Ihrem Wohnort erhalten Sie zudem beim Sozialpsychiatrischen Dienst (SpDi), ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige.

Zum Beispiel der SpDi in Halle (Saale): 0345 / 204 33 49

Besetzung



Spiel, Konzept & Idee:	Julia Raab & Anja Schwede
Dramaturgie & Künstlerische Betreuung:	Sandra Bringer
Coaching Figurenspiel:	Ines Heinrich-Frank
Figurenbau:	Julia Raab
Bühnenbild:	Carsten Bach & Anja Schwede
Kostümbild:	Désirée Schergun
Musik:	Alexander Hohaus
Stimmen:	Ines Heinrich-Frank & Nils Thorben Bartling
Illustration:	Yves Paradis
Layout & Satz:	Carsten Bach
Fotographie:	Julia Fenske
Produktionsassistenz:	Inka Albrecht

Partner & Förderer

Premiere: 9. Oktober 2020
WUK Theater Quartier
Dauer: 80 Minuten

Eine Kooperation von Figurenspielerin Julia Raab mit dem Bündnis gegen Depression Halle (Saale) und Magdeburg e.V. und dem WUK Theater Quartier in Halle (Saale).



fiese8

WUK Theater Quartier

Die Produktion „Der schwarze Hund“ wird durch das Land Sachsen-Anhalt, die Robert-Enke-Stiftung, die Stadt Halle (Saale) und die Gesundheitszentrum Bad Laer Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens gefördert.



hallesaale*
HANDELSTADT



Produziert im Atelier fiese8 & im WUK Theater Quartier

Vorhaben

Eins, Zwei, Drei, Du! Jede*r Vierte erlebt in seinem Leben Phasen, in denen er/sie/div. ihr begegnet: einer diffusen Schwermut mit schmerzender Antriebslosigkeit oder dem Gefühl von fehlendem Lebenssinn – kurz, einer Depression. Sie ist eine Krankheit, mit der man lernen kann zu leben. Der Weg dahin ist lang - aber auch überraschend kreativ. Da ist zum Beispiel dieses Bild aus Literatur und Therapie: die Depression - ein schwarzer Hund. Immer da, Verhältnis ungeklärt. Er weigert sich zu gehen, knurrt, schnappt zu, beißt. Hin und wieder Anzeichen der friedvollen Absicht: Lässt er sich für einen Spaziergang an die Leine legen?

Im Zusammenspiel von Maske, Puppe und Objekt, dokumentarischem Material, Elementen der Choreographie und einer eigenen musikalischen Komposition von Alexander Hohaus übersetzen Figurenspielerin Julia Raab und Anja Schwede das Leben mit dem schwarzen Hund auf die Bühne. Halbsatirische Karikaturen, Songs und vor allem die Erfahrungen von Betroffenen untersuchen das theatrale Bild auf seine Tauglichkeit, um die Depression aus ihrer sprachlosen Ecke zu holen. Jede*r Vierte muss mit ihr leben, die Frage ist - wie.

Entstehung

Erste Inspirationsquelle war das Buch von Matthew Johnstone „Mein schwarzer Hund“ (erschienen im Verlag Antje Kunstmann). Das Bilderbuch für Erwachsene ist eine humorvolle, visuelle Umsetzung dessen, was es heißt, an einer Depression zu leiden.

Der zweite Band „Mit dem schwarzen Hund leben“ beleuchtet die Perspektive der Angehörigen und Freunde eines depressiven Menschen.

Diese eindrucksvolle Verbildlichung der psychischen Erkrankung Depression sowie



ihre persönlichen Erfahrungen als Angehörige inspirierten Julia Raab und Anja Schwede mit der Vielfältigkeit der figurentheatralen Mittel den schwarzen Hund auf die Bühne zu bringen. Was hat er zu sagen? An welche Grenzen treibt er uns?

Während der allgemeinen Recherche zum Thema begegnete ihnen ein drittes Buch, welches sich auf eine biografische und narrative Weise der Verbildlichung der Erkrankung nähert. In „Zwei Herren am Strand“ beschreibt und analysiert der Autor Michael Köhlmeier die Beziehung zwischen Charlie Chaplin und Winston Churchill, beides Menschen, die an schwerer Depression litten. Sie entwickelten in Gesprächen Strategien dem schwarzen Hund entgegen zu treten und ihn zu bekämpfen.

Die Verschränkung dieser drei Bücher sowie dokumentarisches Recherchematerial sind Grundlage der inhaltlich-künstlerischen Auseinandersetzung. In einem mehrmonatigen Prozess entwickelte das künstlerische Team gemeinsam seine Variation einer vielseitigen Verbildlichung der Depression, um sie aus dem Schatten ins Rampenlicht zu stellen.

Motivation

Wir sind einerseits als Angehörige selbst betroffen. Wir arbeiten andererseits seit 2015 theaterpädagogisch mit depressiv erkrankten Menschen in Leipzig.

So viel ist noch nicht erreicht!

Wir wollen mit dieser Theaterproduktion ein weiteres Stück Weg ebnen hin zu Akzeptanz und einem offenen Umgang mit der Erkrankung Depression.

Wir wollen mit der Kraft der belebten Bilder Betroffenen und Angehörigen eine „öffentliche Stimme“ geben und das Publikum ein tieferes Verständnis für die Gefühlswelt eines depressiven Menschen erleben lassen, um die Erkrankung Depression in ihrer Vielfältigkeit zu begreifen.

Wir wollen ermutigen, sich der Erkrankung Depression zu stellen.



In Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression Halle (Saale) & Magdeburg

Depression ist eine schwere psychische Erkrankung von großer gesellschaftlicher Bedeutung. In Deutschland erkranken ca. 17% der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an einer depressiven Episode – die Betroffenen leiden, ihr Umfeld auch.

Die Symptomatik ist von tiefer Traurigkeit, Interessenverlust und sozialem Rückzug geprägt, das Selbstvertrauen, das Denken und die Konzentrationsfähigkeit sind beeinträchtigt. Schlafstörungen treten auf, der Appetit und die Libido können nachlassen. Die Krankheit kann sich aber auch in körperlichen Beschwerden oder Suchtmittelkonsum manifestieren. Oft kommt es zu wiederkehrenden Verlaufsformen mit anhaltender Beeinträchtigung und Belastung.

Depressionen bergen darüber hinaus ein erhebliches Suizidrisiko – in Deutschland wird von jährlich etwa 10.000 Suiziden ausgegangen, von denen die Mehrzahl auf depressive Störungen zurückzuführen ist.



Das Bündnis gegen Depression in Halle (Saale) und Magdeburg e.V. wurde im Jahr 2017 gegründet und setzt sich zum Ziel, Betroffene, Angehörige und die Bevölkerung insgesamt über Depressionen zu informieren.

Das Theaterprojekt „Der schwarze Hund“ stellt für das Bündnis eine hervorragende Möglichkeit dar, mit an Depressionen Leidenden und ihren Familien und Freunden in Kontakt zu kommen. Besser als es Bücher oder Vorträge, Internetseiten oder Flyer können, vermag es das Theater, unsere Gedanken und Gefühle zu berühren, uns zu einem konstruktiven Nachdenken über die Erkrankung anzuregen und uns darüber mit den Künstler*innen und Gästen auszutauschen.

Während der Gespräche in der Entstehungsphase des Stücks haben wir viel über Hilfsmöglichkeiten, Therapie und die Möglichkeit diskutiert, mit der Erkrankung zu leben – zu akzeptieren, dass man einer der vielen Betroffenen ist und der schwarze Hund im eigenen Leben zu Gast ist; - wie schwierig es sein kann, Hilfe anzunehmen oder sich seinem Umfeld zu offenbaren; - welche Herausforderung es darstellt, Kontakte zu suchen und zu pflegen, allein schon, vor die Tür zu gehen, den Alltag zu meistern, Dinge zu tun, die man einmal gerne tat.

Heute sind wir hier – Betroffene, Angehörige, das Bündnis und die Künstler*innen. Wir alle haben unser Haus verlassen, treten in Kontakt und tauschen uns aus. Wir tun etwas Schönes. Für diese Möglichkeit dankt das Bündnis Julia Raab und Anja Schwede sowie allen an der Produktion Beteiligten von ganzem Herzen.

Zögern Sie nicht, uns anzusprechen oder via BgD@uk-halle.de zu kontaktieren.

Wir freuen uns sehr über die Möglichkeiten, die uns der heutige Abend bietet und wünschen Ihnen und uns eine spannende Vorstellung und vielleicht sogar Gespräche danach.

*Dr. Stefan Watzke
Bündnis gegen Depression
Halle (Saale) und Magdeburg e.V.*



Ausschnitte aus Interviews

Im Herbst/Winter 2019/2020 haben Anja Schwede und Julia Raab sich mit an Depression erkrankten Menschen getroffen, um möglichst viel über das Leben mit der Krankheit zu erfahren. Einige Aussagen aus den Berichten wurden für die Inszenierung von einer Schauspielerin und einem Schauspieler interpretiert. Hier ein paar weitere:

— "Meine Eltern hatten ein Eisenwarengeschäft und ich musste immer die Batterien testen. Das ist der Geschmack der Depression – kalt, metallisch, sauer.

Sie ist rau, spitz und hart. Ich habe viele Steine in meinem Gehirn."

— "Ich stehe im Staub, meterdick, ich stecke fest, die Luft ist zehnmal so dick. Alles ist verlangsamt: Wie ich gehe, ich schleiche mit einer Last auf den Schultern, ich rutsche."

— "Ich stehe auf und alles fällt schwer, weil ich davon ausgehe – es wird schief gehen. Beziehungen und Freundschaften hinterfrage ich dauernd.

Ein Gesunder hat sicher auch Selbstzweifel, denkt aber: Wird schon wieder.

Der Depressive bringt schon den ganzen Scheiß von gestern noch mit."



“Schwarz hat viele Abstufungen bis es wirklich schwarz ist.“

— "Depressive entwickeln Strategien, um durch den Tag zu kommen und es sich nicht anmerken zu lassen. Sie funktionieren und zu Hause brechen sie dann zusammen. Sie sind gute Schauspieler geworden."

— "Es ist, als hätte man keine Haut, keine Schutzgrenze. Jeder Kontakt, jedes Geräusch ist anstrengend. Alles, was ich tue, kostet Kraft, jeder Kontakt mit Menschen. Andererseits ist eine Wolke um mich, Vieles kommt nicht an mich heran, wie ein Film, der einen nicht berührt. Da lachen Menschen, aber es ist ganz weit weg."

— "Wenn ich eine Bewegung dazu machen müsste, dann ist es eine Explosion von innen, es bricht aus einem heraus, wird aber von außen zusammen gedrückt. Ich habe dann das Gefühl, ich kann mich nicht bewegen. Dann kommt da das Monster, das mich fesselt, mich zusammenschnürt. Die Bewegung nach außen, der Versuch mich zu befreien, ist schmerzhaft und anstrengend. Dann fühle ich mich, als hätte ich ein Leck. Ein Energieleck. Da ist ein Loch, aus dem meine ganze Energie rausläuft."



— "Der Umgang mit dieser Strategie „Depression“ ist anstrengend, aber: Sie gibt mir eine Einsicht, die andere Leute nicht haben. Ich versuche, das als Vorteil zu sehen. Da sind Dinge, die nur depressive Menschen empfinden. Meine invertierte Superkraft! Ich versuche das als Erfahrung zu nehmen und zu sagen; „Es ist okay, dass es jetzt so ist.“ Auch wenn es gefährlich ist, depressiv zu sein.

Ich würde mir wünschen, dass es ernst genommen wird. Es ist schon besser geworden, aber viele Leute, die damit nicht umgehen können, verneinen sehr schnell.

Es gibt einen Weg am Leben zu bleiben, aber es wird nicht ohne Veränderungen gehen. Es gibt keinen Grund aufzugeben.

Ich bin da!"

— "Was mir hilft: In den Wald gehen, Zeit fürs Verkriechen nehmen, Aufschreiben, manchmal singen. Die Depression ist eine Chance zu wachsen. Nichts ist in Stein gemeißelt."



Kunst und Depression

„Zwei Herren am Strand“

Ausschnitt, von Michael Köhlmeier

Charlie: „Der schwarze Hund hatte meinen Freund besucht. Und er biss ihm in die Kehle. Und biss ihm die Worte ab. Er sprach tatsächlich in einsilbigen Worten. Die zweite Silbe und die dritte und die vierte, die fraß ihm der Hund weg.“

Ich war zur rechten Zeit gekommen. Später erzählte er mir, es sei die schlimmste Depression seines Lebens gewesen und die längste und er habe sich nur über den Tag retten können, weil er wusste, im Koffer unter den Hemden warte seine Browning.

Warum hast du mich nicht gerufen?

Ich hatte nicht die Kraft dazu.

Ich glaube, er hatte mir nicht mehr vertraut. Und er hatte auch allen Grund gehabt. Ich hatte ihn zuvor im Stich gelassen und ich ließ ihn auch diesmal im Stich. Ich war gekommen, obwohl er mich nicht gerufen hatte. Nun war ich hier. Ich war bei ihm. Aber ich sah eben auch nur, was ich sehen wollte. Dieses unglaubliche Bild.

Ein alter Mann, älter, als er tatsächlich ist, sehr viel älter, sitzt am Strand, zusammengesunken, hält abwechselnd Hut und Staffelei fest, damit der Sturm sie ihm nicht wegläuft, kämpft gegen den Hund in seiner Kehle und seiner Seele, indem er eine Idylle auf die Leinwand zaubert. Ein Mann ohne Laune, zum Bersten angefüllt mit Nichts, ein Leben als Schadensabwicklung. Während unserer Stunde am Strand musste ich denken, dies könnte eine Szene in einem Film sein. Und zum ersten Mal in meinem Leben dachte ich, es könnte eine Szene in einem Tonfilm sein. Nicht nur eine Szene, ein ganzer Film könnte es sein! Keine Studioproduktion!

Zwei Männer treffen sich am Strand, und alles, was man sieht, ist anders, als es tatsächlich ist. Nie ist so etwas in einem Kunstwerk dargestellt worden. Ich hatte in diesen Minuten den Tonfilm erfunden!“



Künstler geben ihrer Depression eine Stimme

— "Bei mir hat sich die Metapher verfangen, denn ich glaube, unsere Psyche ähnelt einem bisweilen ungezogenen Hund. Sie braucht Verständnis, Disziplin, Übung, Geduld und natürlich Mitgefühl und Liebe. Ich mag die Metapher auch deshalb, weil sie etwas außerhalb unseres Selbst beschreibt, sie ist nicht unbedingt repräsentativ für unser 'wahres Selbst'."

Matthew Johnstone

— "Ich habe zur Krankheit gesagt, du bringst mich zum Weinen, dann bringe ich dich auch zum Weinen. Ich ringe dir deine Geheimnisse ab. Während eines depressiven Schubes habe ich Freddy Neptune geschrieben. Es gab Gedichte – nachdem ich sie geschrieben hatte, ging es mir besser. Schreiben als Therapie wird oft belächelt – doch wenn es dir wirklich schlecht geht, wenn du verzweifelst, wenn in deinem Kopf nur mehr glänzende Scherben sind, dann nimmst du alles an, was dir helfen könnte."

Der Abgewandte

Der, dessen Augen

deinen nicht beugen

ist einsam in seinem Herzen

und sucht wo die Toten suchen

nach Verbündeten in seiner Sache.

Les Murray

Les Murray



Der Schwarze Hund im (englischen) Volksglauben

— "Ein schreckliches Wesen in der Gestalt eines großen schwarzen Hundes erschien der Kirchengemeinde. Beim Anblick des Tieres und in Gedenken an den fürchterlichen Sturm draußen waren wohl viele von ihnen versucht, den Tag des Jüngsten Gerichts für gekommen zu halten. Der Hund, oder wohl der Teufel in Hundesgestalt, jagte mit sagenhafter Schnelligkeit durch die Kirche. Er rannte in sichtbarer Gestalt durch die Menge und zwischen zwei von ihnen, die auf den Knien im Gebet versunken waren, und brach beiden in Blitzesschnelle die Hälse. Gleich danach erreichte die Hundegestalt einen weiteren Gläubigen, welchen er in den Rücken biss. Dieser arme Mann wurde zusammen gezogen und schrumpfte auf grauenvolle Weise. Doch er starb trotz des Angriffes nicht, sondern ist noch immer am Leben. Dieses Wunder erscheint den Menschen als schwer verständlich..."

Reverend Abraham Fleming; 4. August 1577 über die Erscheinung des Höllenhundes Black Shuck in Bungay / Suffolk

Als Nachtgespenst im Zeichen des Todes oftmals, wie in der obigen Beschreibung, mit Gewittern in Verbindung gebracht, ebenso mit Kreuzungen, Hinrichtungsstätten und alten Pfaden ist der Black Dog tief im britischen Volksglauben seit Jahrhunderten zu finden (ähnlich wie Ufo-Erzählungen z.B.). Es ist schwierig, genau festzustellen, wo die Legende des Schwarzen Hundes ihren Anfang nahm: ob in der keltischen oder germanischen Mythologie - in der gesamten europäischen Mythologie wurden Hunde als mit dem Tod verbunden assoziiert. Als Beispiele wären hier Garm oder Cerberus aufzuzählen, welche alle auf die eine oder andere Weise Hüter einer Unterwelt waren. Vielleicht ist dies auf die Gewohnheiten der Hunde zurückzuführen, auch Totes und Verwesendes zu fressen. Fast immer sind Schwarze Hunde unheilbringend oder übelwollend. Sie werden auch oft als mit dem Teufel verbunden beschrieben. Jedoch gibt es trotzdem einige, die hilfreich sein können. Der Schwarze Hund von West Peak in Meriden ist insofern bemerkenswert, als er sich nicht als großer, furchterregender, sondern als kleiner, trauriger Hund zeigt. Er hinterlässt keine Spuren und gibt keinen Laut von sich, sogar wenn er augenscheinlich bellt. Auch scheint er ironischerweise menschliche Gesellschaft zu genießen...

nach Wikipedia

Zahlen und Fakten zur Erkrankung

Rund 20% der Deutschen bekommen im Laufe ihres Lebens die Diagnose Depression.

Zusammen mit der Dunkelziffer derer, die falsch oder (noch) gar nicht diagnostiziert worden sind, kann man von weit mehr Betroffenen ausgehen.

27 % der Deutschen sind als Angehörige betroffen.

Somit: (Fast) Jede*r kennt jemanden, der von Depression betroffen ist.

Rund 30% der Deutschen *glauben*, Depression sei eine Charakterschwäche, die aus eigener Kraft überwunden werden kann.

Über 90 % meinen, Depression sei eine Folge von Stress und Überforderung.

Doch Depression ist eine Krankheit, die genetische & biochemische sowie seelische & psychosoziale Ursachen hat.

Sie führt in 84 % der Fälle zu sozialem Rückzug und lässt 45 % der Partnerschaften an ihr zerbrechen. Und sie kann tödlich enden.

In Deutschland nehmen sich jährlich rund 10.000 Menschen das Leben, die meisten in Folge einer Depression.

Doch:
Depression ist behandelbar!

Quellen: *Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutschlandbarometer Depression 2017/2018/2019 & Bundesamt für Statistik*





Julia Raab

Team

- "Ein sehr persönlicher Versuch dem schwarzen Hund auf den Grund zu gehen und der Stigmatisierung den Kampf anzusagen. Meine Waffe ist die Kunst."

Anja Schwede

- "Mit dieser Suche nach einer sinnlichen Bildsprache für die Erkrankung Depression beginne ich sie zu begreifen - mit jedem gefundenen Bild ein Stück mehr."



Sandra Bringer

- "Gemeinhin wird Kunst einer Krankheit nie gerecht. Dokumentarisches Theater zu machen ist da als Reaktion oft nützlich, erhellend, aufwühlend, überraschend. Manchmal funktioniert das aber auch so gar nicht. Ich hoffe so sehr, dass der Hund dem „Gemeinhin“ ein Schnippchen schlägt und losrennt."

Alexander Hohaus

- „Legen wir den schwarzen Hund an die Leine!“



Ines Heinrich-Frank

- „Liebe Julia, liebe Anja - ich habe großen Respekt, dass ihr den Mut habt, den „Schwarzen Hund“ ins Licht zu holen! Danke!“



Carsten Bach

- "Die Arbeit für diese Produktion ist manchmal Ablenkung, manchmal wie Therapie und auch mal Anlass für emotionale Achterbahnfahrten. Auf jeden Fall krass."

Desirée Schergum

- „Der Hund sieht immer anders aus und versteckt sich manchmal plötzlich hinter einer Tür, einer Blume oder einer Maske. Die Kunst und das Schaffen können ein Spielball für ihn sein, eine Art Zwinger, der es erlaubt, ihn sowohl aus der Distanz, als auch aus der Nähe zu betrachten.“



Yves Paradis

- „Ich bin froh, dass ich daran teilnehmen konnte, ein so wichtiges Thema zu beleuchten, das leider zu oft im Schatten unserer Gesellschaft bleibt.“

Julia Fenske

- „Es ist toll, wie eine nicht sichtbare Krankheit eine Figur bekommen hat. Unter Depressionen leiden so viele Menschen und es ist einfach wichtig sich mit ihr auseinander zu setzen.“



Inka Albrecht

- „Dog Day Sunrise“ oder „die Welt geht vor die Hunde, Baby, traurig aber wahr“ manchmal kann ich es verstehen und dann aber auch wieder nicht, meine Motivation dieses tolle Projekt zu begleiten.“



Dank an:

Wir danken allen Interviewpartner*innen für ihre Bereitschaft und ihre Offenheit im Gespräch.

Impressum

Figurenspielerin & Theaterpädagogin
Julia Raab

Friesenstrasse 8
06112 Halle (Saale)

info@juliaraab.de

Redaktion
Sandra Bringer, Anja Schwede & Julia Raab

Satz & Layout
Carsten Bach

Illustration
Yves Paradis

Foto
Julia Fenske

derschwarzehund. juliaraab.de