

Martina Raab

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

im Gespräch mit

Ernst Leo „Golli“ Marboe

Initiator der mental health days und Obmann des Vereins VsUM

Psychische Gesundheit junger Menschen stärken

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2024.i4.a506>



Foto: VsUM

*Ernst Leo „Golli“ Marboe ist freier Journalist, Speaker und Medienexperte. Er verantwortete 30 Jahre TV-Dokumentationen für Sender in ganz Europa, ist Dozent an verschiedenen Hochschulen sowie Gründer des „Vereins zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien“ (VsUM). Nach dem Tod seines Sohnes, der sich im Alter von 29 Jahren das Leben nahm, beschloss Marboe durch das Erzählen ein Tabu zu brechen, um weitere Tode zu verhindern: Das Buch „Notizen an Tobias“ erschien 2021 im Residenz Verlag. Als Initiator der mental health days setzt er sich dafür ein, die psychische Gesundheit junger Menschen zu stärken: Dieses „mental health literacy“-Projekt an Schulen zielt darauf ab, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu fördern und bindet die ganze Schulgemeinschaft ein: Schüler*innen, Lehrkräfte, Pädagog*innen und Erziehungsberechtigte.*

Welchen Stellenwert sollte Mentale Gesundheit für junge Menschen haben?

Ernst Leo „Golli“ Marboe: Es gibt keinen Körper ohne Geist, es gibt keinen Geist ohne Körper, es gibt kein Leben ohne Mentale Gesundheit. Das ist kein Teilbereich unseres Lebens: Die Mentale Gesundheit ist in allen Bereichen zu beachten, denke ich. Wir alle beschreiben uns doch über unsere Gefühle; diese Wahrnehmungen sind echte Informationen – auch, wenn sie sich nicht kategorisieren lassen.



Auf Instagram oder TikTok wird eine Scheinwelt präsentiert: Heranwachsende gewinnen hier oft den Eindruck, nicht „gut genug“ zu sein. Übt Social Media in dieser Hinsicht einen negativen Einfluss auf junge Menschen aus?

Junge Menschen beschäftigen sich zwar viel mit Social Media; das Wichtigste ist immer noch die Beziehung zu anderen Menschen. Sie sind gern mit ihrer Peergroup unterwegs. Wir Älteren sind eine Generation, die den Umgang mit Handy und Internet erst hat lernen müssen; von Elternseite und auch an Schulen wird dem Handy eine fast diabolische Bedeutung gegeben, die ich diesem Gerät nicht geben möchte.

Viele junge Menschen sind häufig online: Oft bleiben nicht nur die ersehnten Likes aus, sondern es gilt mitunter auch mit Hasskommentaren umzugehen. Was „macht“ das aus Ihrer Sicht mit den jungen Leuten?

Das Internet ist nur ein Spiegel unseres Alltags und sicher nicht Ursache und Problem: Das hat eher mit unserer Leistungsgesellschaft zu tun. Bei einem Schirennen wie z.B. auf der „Streif“ beachtet man meist nur jene drei, die auf dem Podest stehen und die anderen werden nicht erwähnt; wir betrachten sie sogar als Verlierer*innen, als Loser. Ich denke, unsere Gesellschaft gibt uns das Gefühl, dass – wenn wir nur fleißig genug, wenn wir nur fromm genug wären, wenn wir unsere Talente nicht vergraben würden – wir dann an irgendeinen tollen Ort gelangen. Ich habe aber noch niemanden kennengelernt, der dort je angekommen wäre.

Wie könnte man die Resilienz von jungen Menschen stärken?

Indem wir an unserer Gesellschaft arbeiten: Es braucht eine Verteilungsgerechtigkeit; viele Studien zeigen, dass Menschen, die weniger Geld haben, öfter krank sind. Wir könnten an unserem Beurteilungssystem arbeiten, wo wir endlich auf den einzelnen und die einzelne eingehen und nicht alle gleich machen wie bei der Zentralmatura. Wir könnten über eine andere Fehlerkultur nachdenken; statt „Was muss ich noch optimieren an mir?“ die Frage stellen: „Woran kann ich mich freuen an mir?“ Die Gesellschaft sollte sich weiterentwickeln.

Zur Entstehung der mental health days

Wäre es aus Ihrer Sicht eine Option, ein Fach, das sich der Mentalen Gesundheit widmet, an Schulen zu etablieren?

Mentale Gesundheit gehört für mich zu den Querschnittsmaterien dazu und sollte sich in allen Fächern wiederfinden. Nur: Soll es überhaupt in Zukunft Fächer geben? Ich denke, das ist eine völlig veraltete Struktur. Und wir sollten an einer Schule arbeiten, die den klassischen Klassenverband hinterfragt. Wir sollten vor allem an einer Schule arbeiten, die nicht glaubt, dann gerecht zu sein, wenn man allen die gleichen Aufgaben gibt – unabhängig von Talenten, Herkunft, sozialen Chancen. Nein, wir müssen hin zu einer Individualisierung, wie sie der liberalen Demokratie entspricht. Ich glaube, dass Mentale Gesundheit dann kein großes Thema



mehr sein wird, wenn wir nicht mehr über Sanierung reden. Wir sollten gemeinsam versuchen, an einer Gesellschaft zu arbeiten, in der weniger Menschen seelisch erkranken. Ich glaube, dass es einen Paradigmentwechsel auf viel breiterer Front braucht.

Sie sind Initiator der mental health days. Wie kam es dazu?

Nach dem Tod meines Sohnes Tobias, der sich vor bald sechs Jahren das Leben genommen hat, haben wir uns alle viele Fragen gestellt: „Was haben wir übersehen? Warum haben wir nicht gespürt, dass Tobi nicht einfach nur schlecht drauf war, sondern eine schwere Krankheit hatte?“ Es sollte meiner Ansicht nach in einem Land wie Österreich – mit der Tradition von Sigmund Freud, Alfred Adler, Viktor Frankl, Erwin Ringel – einen Tag geben, an dem sich die ganze Schule damit beschäftigt. Mit den mental health days wollen wir drei Ziele verfolgen: Erstens, einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass man über Gefühle leichter sprechen lernt; zweitens, das Thema sichtbarer machen; und drittens, vor allem die vielen Hilfseinrichtungen bekannter machen, die es in Niederösterreich und den anderen Bundesländern gibt.

Wie gestaltet sich der Ablauf?

Wir sind immer eine Schulstunde mit jedem Jahrgang beschäftigt; in der ersten Klassen Mobbing; zweite Klasse Essstörung und Körperbild, in der dritten Handysucht und Internetabhängigkeit, in der vierten Leistungsdruck und Prüfungsangst, in der fünften Klasse geht es um Sucht mit Schwerpunkt Alkohol, in der sechsten um Depression, in der siebten um Suizidalität und in der achten um Ängste. Es gibt eigens hierfür erstellte Videos und Folien, die gemeinsam mit unserem wissenschaftlichen Beirat konzipiert wurden; unter anderem mit Paul Plener, Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien; Barbara Buchegger von Saferinternet; Antonia Keßelring von der Telefonseelsorge; außerdem Barbara Haid und Alexander Grabenhofer. Jeder Teilnehmende bekommt einen Flyer in die Hand, wo die wichtigsten Hilfseinrichtungen des jeweiligen Bundeslandes genannt sind. Es gibt einen Künstler, der ein „Graphic Protocol“ kreiert: Ein Plakat, das dann als Erinnerung an der Schule bleibt. Wir gehen dort in Schulen, wo wir alle Kinder ansprechen dürfen; wir wollen auch jene erreichen, die gesund sind – damit sie eben schneller reagieren können, wenn irgend etwas auftaucht; entweder bei ihnen selbst oder bei Freund*innen.

Schreiben als Weg, ein Tabu zu überwinden

Ihr Buch heißt „Notizen an Tobias“: Was hat Sie dazu veranlasst, dieses Buch zu schreiben?

Es war ursprünglich so, dass ich gar kein Buch konzipiert hatte, sondern einfach nur Notizen an meinen Sohn geschrieben habe in den ersten Tagen, beginnend nach seinem Tod. Das war wie ein Tagebuch. Dann habe ich Teile davon zu einem Buch gemacht. Es ging anfangs darum, Notizen an Tobias zu schicken – in eine ferne Welt. Ich bin dann auf den sogenannten „Papageno-Effekt“ gestoßen; diese Erkenntnisse der Forschung der MedUni Wien von



Thomas Niederkrotenthaler und Gernot Sonneck haben mich davon überzeugt, dass es Sinn macht, als Hinterbliebener darüber zu erzählen. Tobias war ein Künstler, der von seiner Kunst nicht gut leben konnte: Durch das Buch möchte ich auch eine Plattform bieten, in der seine Bilder, seine Texte, seine Zeichnungen – zumindest nach seinem Tod – noch ein Publikum finden.

Gibt es für Sie ein Lieblingszitat von Tobias, das Sie mit uns teilen wollen und vielleicht auch anderen Menschen Kraft gibt?

Er hat einen Instagram-Account gehabt, wo er Sinnsprüche gepostet hat; einer davon war: „Die Hoffnung stirbt nicht zuletzt, weil die Hoffnung gar nicht sterben kann.“ Ich denke, dass jeder Mensch, der einen nahestehenden Menschen verloren hat, Sehnsucht hat, diesem Menschen nochmals zu begegnen – so, wie ich es mir wünsche, meinem Sohn nochmals zu begegnen. Ich weiß nicht, wann; ich weiß nicht, wo; ich weiß nicht, wie. Aber wie könnte und sollte ich leben können – ohne diese Hoffnung, die Tobias beschrieben hat?

Was erhoffen Sie sich, dass Eltern beim Lesen Ihres Buches fühlen?

Ich fasse das mal ein bisschen flapsig zusammen: Wenn jemandem die Kraft ausgeht; wenn das Kind einen so nervt und so anstrengt, dann könnten Eltern eine Hundertselsekunde an unser Schicksal denken – und werden wieder Kraft haben.

„Suizid braucht einen gesellschaftlichen Diskurs“. Wie beurteilen Sie das?

Wir reden in unserer Gesellschaft kaum über Suizid. Wir sollten uns – wenn wir wählen gehen – darüber Gedanken machen, mit welcher politischen Gruppe wir glauben, dass wir Bildungssysteme weiterentwickeln können. Wir sollten uns darüber Gedanken machen, ob wir – so, wie wir zur Vorsorge in eine Zahnarztpraxis gehen – nicht auch alle drei Monate zur Psychotherapie gehen und darüber nachdenken sollten: „Wie geht es mir eigentlich?“ Wir können viel tun: Wir sollten nicht darauf warten, dass uns irgendwelche Autoritäten sagen, wie wir uns zu verhalten hätten; nein, wir können alle – jeder und jede einzelne – einen kleinen Stein ins Wasser werfen, der Kreise zieht.

Was sollte man im Umgang mit jungen Menschen beachten, wenn diese Suizidgedanken äußern?

Es ist wichtig, dass wir Menschen, die in eine suizidale Verengung geraten, nicht allein lassen. Mit Worten wie „Hey, ich mache mir Sorgen. Hast Du etwa Suizidgedanken?“ kann man Leben retten! Wir wissen aus der Forschung, dass es eine präventive Wirkung hat, wenn ich von der Überwindung von Krisen erzähle. Und das fußt auf einer sehr naheliegenden und einfachen Erkenntnis: Menschen, die sich das Leben nehmen, wollen nicht „tot sein“; sie wollen nur „so“ nicht weiterleben: Wenn wir also an den Rahmenbedingungen etwas verändern, dann möchten Menschen leben. Denn das Einzige, was man im Umgang mit Menschen, die in einer suizidalen Verengung sind, falsch machen kann, ist, dass man keine Fragen stellt.



Autorin

Martina Raab, Prof. Mag., MA

von 2009 bis 2024 Leiterin der Musikschule Südheide; seit 1997 Lehrtätigkeit als Pädagogin; seit 2024 Leitung der Öffentlichkeitsarbeit & PR an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich. Zahlreiche Musikvermittlungsprojekte, u.a. in Kooperation mit der Bildungsdirektion NÖ: „Music Upgraded: Wir bringen das ‚Erlebnis Konzert‘ ins Klassenzimmer“; Sprecherin und Verfasserin der Podcastreihe „100 Jahre NÖ“ von radio klassik Stephansdom und dem Haus der Geschichte.

Kontakt: martina.raab@ph-noe.ac.at