

A young girl with dark hair in a bun, wearing a grey hoodie and blue jeans, sits hunched under a wooden desk. She has a contemplative expression. On the desk above her are a yellow doll, a white thermos with colorful patterns, a computer mouse, and some papers. To her right is a blue metal box with a hat on top and a colorful illustration on its side. The background wall has a mural of a landscape.

# Geheime Schatten

Pädagogisches Begleitmaterial zum ZDF-Film  
von Dipl.-Psych. Sonja Dargatz

## **Pädagogisches Begleitmaterial zum ZDF-Film „Geheime Schatten“ für die Klassenstufen 8., 9. und 10.**

### **Einführung für Lehrende:**

Mit dem 44 Minuten langen Kurzspielfilm „*Geheime Schatten*“ stellt das ZDF sich der Herausforderung, die Krankheit „Depression bei Kindern“ auf eine besondere szenische Weise spürbar zu machen und Diskussionen darüber anzuregen. Der Film ist dabei vielseitig thematisch anregend, kann aber auch durch die Art der Nutzung seiner Gestaltungsmittel allgemein zur Filmanalyse dienen.

Infolge der leider noch immer anhaltenden Corona-Pandemie ist es zu mehr als nachvollziehbaren Belastungen der psychischen Gesundheit und Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland gekommen: Plötzlich durften sie während der Lockdowns ihre Freunde kaum noch treffen, erfuhren sie die Heraus- und z.T. Überforderung im Rahmen des Homeschoolings oder auch Streitereien auf ungewohntem engem Raum zu Hause währenddessen, nahmen sie auch die Sorgen ihrer Eltern wahr und spürten diese zugleich; dies belegen beispielsweise die Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie<sup>1</sup> (Corona und Psyche). Eine Zunahme depressiver Erkrankungen angesichts der geschilderten schweren Veränderungen in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen ist also mehr als verständlich.

Im Falle schwerer depressiver Episoden kommt es auf diese Weise zusätzlich zu den zumeist bereits vorhandenen Selbstwertzweifeln, Zukunftsängsten und Gefühlen von Überforderung, Ohnmacht und Hilflosigkeit zum seelischen Ausdruck von „So will ich nicht mehr leben.“ Dieser sollte nicht fälschlich als „Ich will nicht mehr leben.“ gedeutet werden. Denn in den persönlichen und individuellen Lebenskonstellationen kommen bei den Heranwachsenden in der Regel vielfältige Ursachen und Auslöser zusammen, die in depressiven Symptomen münden können. Für Kinder sind diese nicht oder nicht leicht zu verstehen, weshalb es zu Gefühlen von Scham und Schuld und sozialem Rückzug kommen kann.

An dieser Stelle setzt der Film „*Geheime Schatten*“ auf psychoedukative Weise und damit begründet an, um sowohl Betroffenen als auch Angehörigen die Angst vor einer depressiven Erkrankung zu nehmen und diese darin zu unterstützen, mutig therapeutische Hilfe aufzusuchen, um

<sup>1</sup><https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>; letzter Abruf 18.04.2022

einen adäquaten Weg aus der Depression zu finden. Dadurch kann gezielt Stigmatisierungen entgegengewirkt werden, welche Betroffene von depressiven Erkrankungen leider noch immer erfahren können, obwohl seit vielen Jahren Entstigmatisierungs-Kampagnen eingesetzt werden. Denn wenn das Knie schmerzt, sollte man einen Orthopäden oder eine Orthopädin aufsuchen, so wie man einen Psychiater oder eine Psychiaterin konsultieren sollte, wenn psychische Symptome auftreten.

Der Film „*Geheime Schatten*“ beinhaltet mystische Elemente, die auf symbolische Weise verdeutlichen sollen, wie es im Rahmen der psychischen Erkrankung „Depression“ zu einem deutlich veränderten innerpsychischen Erleben der Betroffenen in kognitiven, emotionalen und motivationalen Prozessen kommt. Fachlich sollten diese mystischen Elemente nicht mit Symptomen von wahnhaften Störungen<sup>2</sup> verwechselt werden.

Im Rahmen einer Filmpräsentation im Unterricht kann es zu triggernden Momenten bei Schülern und Schülerinnen (gerade bei depressiven Vorerkrankungen) kommen, weshalb vorab des Films der Hinweis seitens der jeweiligen Lehrkraft gegeben werden sollte, dass es jederzeit erlaubt ist, den Raum allein oder bei Bedarf mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin zu verlassen, wenn einem die Inhalte des Films zu nahe gehen sollten. Auch ist es aus psychologischer Sicht zu empfehlen, als Lehrkraft außerhalb des Klassenraums nach dem Rechten zu sehen und Unterstützung anzubieten.

Diese Hinweise sollen keine (Erwartungs-)Ängste schüren oder dazu führen, den Film nicht gemeinsam im Unterricht anzusehen. Denn genau hier geht es darum, irrationalen Ängsten vorzubeugen und sich dem Thema der Depression zu stellen, im Sinne dessen, dass es sich um eine ganz menschliche und gut behandelbare psychische Erkrankung handelt, die jede und jeden im Laufe des Lebens betreffen kann und gerade deshalb aktiv und mit sozialer Unterstützung angegangen werden sollte.

Nicht ohne Grund entstand auch während der Corona-Pandemie der Begriff des sozialen Immunsystems, welcher mehr denn je die Bedeutsamkeit zwischenmenschlicher Kontakte für das seelische Wohl des Menschen verdeutlicht und Mut macht, sich in Krisen seinen Mitmenschen anzuvertrauen, ganz im Sinne der Worte Joe Cockers in seinem Song „I get by with a little help from my friends.“ Lehrende fungieren an dieser Stelle

---

<sup>2</sup> <https://www.icd-code.de/icd/code/F22.0.html>; letzter Abruf 18.04.2022

als Vorbild, Berührungängste abzubauen und mit ressourcen- und lösungsfokussierter Haltung voranzugehen.

### **Gesprächsleitfaden zur Auswertung des Films im Klassengespräch:**

Im Folgenden werden Fragen zur Auswertung des Films „*Geheime Schatten*“ im Klassengespräch wiedergegeben. Dazu empfiehlt sich als Unterrichtsetting ein Stuhlkreis, damit in wertschätzender Weise Fragen besprochen und zum Austausch untereinander angeregt werden kann.

- *Welche inhaltlichen Fragen gibt es zum Film? Welche Unklarheiten können wir hier und jetzt gemeinsam aufklären?*
- *Zu welchem Genre gehört der Film? Und warum?*  
(Anmerkung: Mystery. Mystische Elemente wurden gezielt eingesetzt, um den Film mit Spannungselementen und einem Spannungsbogen zu versehen.)
- *Was ist ein(e) imaginäre(r) Freund(in)? Welche Aufgabe erfüllt Nicks imaginäre Freundin Leni im Film?*  
(Anmerkung: Nick sucht im Austausch mit seiner imaginären Freundin Leni Wege aus seiner Einsamkeit und Verzweiflung. Er drückt über sie vielfältige Gefühle aus, die er aktuell im Rahmen seiner depressiven Erkrankung selbst kaum noch spüren kann.)
- *Welches Thema ist Schwerpunkt des Films? Und wieso eigentlich?*  
(Anmerkung: siehe Einführung für Lehrende)
- *Welche Symbole werden im Film eingesetzt, um die innere depressive Verstimmung von Nick auf szenische Weise nach außen zu transportieren und zu verdeutlichen?*  
(Anmerkung: Ein schwarzer Schatten bzw. schwarze Schattengewächse an Häuserfassaden und Wänden, auf Papier oder unter dem Schreibtisch; Stimmen, die „Nick“ rufen.)
- An dieser Stelle empfiehlt es sich, darüber aufzuklären, dass Symptome einer depressiven Erkrankung nicht mit den Symptomen von wahnhaften Störungen gleichzusetzen sind, es nur im Falle einer schweren depressiven Episode auch zu psychotischen Symptomen<sup>3</sup> kommen kann.)

---

<sup>3</sup> <https://www.icd-code.de/suche/icd/code/F32.-.html?sp=SDepression>; letzter Abruf 18.04.2022

- *Welche Hinweise im Film geben Ansatzpunkte zu den Ursachen und Auslösern von Nicks depressiver Erkrankung?*  
 (Anmerkung: Solche Hinweise sind bewusst nur angerissen und geben Raum, über die vielfältigen Ursachen und Auslöser bei Depressionen ins Gespräch zu kommen und Faktoren psychosozialer und körperlicher Natur zu unterscheiden. Nick äußert im Film zum Beispiel Selbstwertzweifel und wirkt einsam, er wächst als Einzelkind auf und hat Eltern, die bei aller Zuneigung zu ihm aktuell beruflich sehr eingespannt sind.  
 (Eine geeignete Abbildung für den Einsatz im Unterricht findet sich auf der Website der Stiftung Deutsche Depressionshilfe<sup>4</sup>.)
- *Welche Hinweise im Film geben Ansatzpunkte zu Nicks Ressourcen und Stärken, die er auf dem Weg aus der Depression für sich heranziehen kann?*  
 (Anmerkung: Nick hat sportliche Kontakte, die man ausbauen könnte. Nick kann sehr gut zeichnen und könnte darüber Gleichgesinnte kennenlernen und Selbstwirksamkeit aufbauen. Nick schafft es, mit seinen Eltern über seine Gefühle zu sprechen, und kann auf diese Weise lernen, sich auch mit anderen über Herausforderungen im Leben auszutauschen.)
- *Welche Kraftsymbole und Kraftorte spielen im Film eine Rolle? Und warum?*  
 (Anmerkung: Nicks Schneekugel steht für schöne Erinnerungen, die auch in herausfordernden Zeiten eine Kraftquelle darstellen können. Es heißt umgangssprachlich nicht ohne Grund: „Genieße die Höhen deines Lebens, um die Tiefen aushalten zu können.“ Der Stein, den Nick vom Turm hinunterwirft, verweist auf Widerstandskräfte, die auch im Menschen in Krisen reaktiviert werden sollten.)
- *Wie kann Nicks Weg aus der Depression aussehen?*  
 (Anmerkung: Hier sollte thematisiert werden, dass eine medizinische Abklärung der Symptome einer Psychotherapie vorausgehen sollte und der mögliche begleitende Einsatz von modernen Antidepressiva kein Abhängigkeitspotential birgt. Nach dem sich Nick im Film überwunden hat, sich seinen Eltern endlich anzuvertrauen, erwähnen sie aus diesem Grund, dass noch ein längerer gemeinsamer Weg vor ihnen liegt.)

---

<sup>4</sup> <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/ursachen-und-ausloeser>; letzter Abruf 18.04.2022

## **Ausblick:**

Sich als Lehrende auf der Basis des Films „*Geheime Schatten*“ dem Thema Depression bei Kindern außerhalb des Psychologie-Unterrichts und damit fachfremd zu widmen, ist eine mehr als sinnvolle Angelegenheit, da diese Auseinandersetzung im Klassengespräch wertvolle Rahmenbedingungen schafft, um Berührungspunkte gegenüber Betroffenen von Depression abzubauen, um zu lernen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich als soziales Immunsystem im Alltag von Betroffenen zu verstehen.

Lehrende sollten an dieser Stelle, Mut machen, Krisen als natürliche Bausteine des Lebens anzunehmen und sich eben diesen mit psychotherapeutischer Hilfe zur Selbsthilfe zu stellen, um aus der Krise mit neuen oder erweiterten Coping-Strategien gestärkter als zuvor hervorzugehen.

## **Weiterführendes Material:**

Im Folgenden finden sich Arbeitsmaterialien zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema Depression und zum Empowerment von Schülern und Schülerinnen.

## **Buch-Tipps:**

- „Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte“  
von M. Johnstone, Kunstmann Verlag, München, 2008.
- „Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren.“  
von M. Johnstone, Kunstmann Verlag, München, 2009.
- Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.  
von M. Johnstone, Kunstmann Verlag, München, 2015.



Durch das Scannen des QR-Codes gelangen Sie zu dem Film „*Geheime Schatten*“ in der ZDFmediathek.  
Alternativ können Sie diesen Link nutzen:  
[www.zdf.de/kinder/film-ab/geheime-schatten-100.html](http://www.zdf.de/kinder/film-ab/geheime-schatten-100.html)

# Arbeitsmaterial für den Unterricht

zum ZDF-Film "Geheime Schatten"  
von Dipl.-Psych. Sonja Dargatz

*Hier geht's zum Film  
in der ZDFmediathek.*







3. In ihrem Buch „Nimm dein Herz in die Hand. Wege aus der Angst“<sup>5</sup> beschreiben die Autoren Peter Sandmeyer und Michael Stark das prall gefüllte Leben des Menschen als eine „Ravioli-Platte“, die auf fünf stabilen und gleich großen „Marmeladengläsern“ und damit Säulen fußt.

Diese Gläser stellen „die fünf Säulen unseres Lebens“ dar:

- **Säule 1** steht für einen gesunden „Umgang mit dem Körper durch angemessene Bewegung, Ernährung und Erholung“.
- **Säule 2** steht für eine erfüllende berufliche Aufgabe bzw. Perspektive im Leben.
- **Säule 3** steht für „die Familie und Partnerschaft“ und damit für das enge soziale Netz.
- **Säule 4** steht für „das weitere soziale Netz der Freunde, Klubkameraden und Vereine“.
- **Säule 5** steht für „geistige Sinnerfüllung“ im Leben des Menschen, im Rahmen derer man sich mit anderen über das Leben austauscht und auf diese Weise Rückhalt erfährt, Entspannung sucht oder auch Mußbestunden erlebt.

In herausfordernden Zeiten kann das Leben als „Ravioli-Platte“ schnell aus dem Gleichgewicht geraten, wenn zwei Säulen wackeln und wegfallen. Dann gleicht das Leben einem wackligen Melkschemel. Deshalb ist es wichtig, auf die Säulen im eigenen Leben zu achten und diese wieder zu neu aufzustellen, wenn sie umgefallen sind.

Arbeite heraus, welche Säulen im Leben von Nick umgefallen sind und wie er diese - auch mit sozialer Unterstützung - wieder aufstellen könnte.

---

---

---

---

---

<sup>5</sup> Ullstein Verlag, Berlin, 2004.



Finde heraus, welche Orte Nick Kraft spenden könnten.

---

---

---

---

---

Finde heraus, welche Mitmenschen Nick in seiner Krise zur Seite stehen könnten.

---

---

---

---

---

5. Die Geschichte „Das rosa Tütchen“<sup>6</sup>, dessen Verfasser\*in unbekannt ist, handelt von einem Erwachsenen, der traurig auf einer Parkbank über sein Leben und seine auch gesundheitlichen Probleme nachdenkt; dieser Mensch „weiß nicht, wie es weitergehen soll.“ In dieser Lebenskrise begegnet ihm ein Mädchen, das ihn nach seinem „rosa Tütchen“ fragt.

Der traurige Erwachsene antwortet hilflos und resignierend, „nur ein schwarzes Tütchen“ zu haben, in dem sich neben vielen anderen vergangenen unschönen Dingen eben auch seine gesundheitlichen Probleme befinden würden. Das Mädchen hingegen eröffnet ihm dann ihr „rosa Tütchen“ und darin ihre „Erinnerungen an schöne Momente“. Der Erwachsene erkundigt sich bei dem Mädchen, wo sie ihr „schwarzes Tütchen“ gelassen habe, und erhält die verblüffende Antwort, dass sie dieses „jede Woche“ entsorgen würde. Das Mädchen erklärt ihm, „den Sinn“ ihres Lebens darin zu sehen, dass

---

<sup>6</sup> Susanne Schug, Therapie-Tools Achtsamkeit, Beltz, Weinheim 2016.





Hier geht's zum Film  
in der ZDFmediathek.

