



# „Wege aus der Depression“

*Wanderausstellung der  
Stiftung Deutsche Depressionshilfe*



## Entstehungsgeschichte und Hintergrund

### ***Depression erkennen, rettet Leben***

Die Depression gehört zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt ein Mal im Leben an einer Depression. Im Laufe eines Jahres erkranken in Deutschland ca. 4,9 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Wenn die Betroffenen eine optimale medikamentöse und/oder psychotherapeutische Behandlung erhalten, kann die Depression jedoch gut behandelt werden. Nichtsdestotrotz sind die „Wege aus der Depression“ oftmals individuell sehr verschieden – der Weg zurück ins Leben kann in vielfältiger Weise positiv beeinflusst werden.

### ***Bilder zeigen »Wege aus der Depression«***

Im Rahmen des Deutschen Patientenkongresses Depression lobt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe seit 2011 alle zwei Jahre einen Kreativpreis aus. Ausgezeichnet werden Bilder von Betroffenen und Angehörigen, die »Wege aus der Depression« aufzeigen. In jedem Kongressjahr – 2011, 2013 und 2015 – wurden aus einer Vielzahl an Einsendungen zehn Werke ausgewählt, die am Veranstaltungstag im Foyer des Gewandhauses zu Leipzig zu sehen waren. Die Kongressteilnehmer bestimmten jeweils die drei Gewinnerbilder. Höhepunkt war die Ehrung der am besten bewerteten Werke durch den prominenten Schirmherrn der Stiftung Deutsche Depressionshilfe Harald Schmidt.

### ***Eine Ausstellung geht auf Wanderschaft***

Aufgrund des großen Zuspruchs und dem vielfach geäußerten Wunsch, die Bilder des Wettbewerbs auch nach dem Kongress für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen, wurde im Jahr 2011 die Idee einer Wanderausstellung geboren. Die Bilder der ersten Ausstellung wurden durch weitere Einsendungen aus den Wettbewerben 2013 und 2015 ergänzt und bilden so die Basis einer Ausstellung, die durch die Vielfältigkeit der Motive, die Qualität der Einreichungen, vor allem aber durch den tiefen Symbolwert der Bilder seinesgleichen sucht. Durch zukünftige Wettbewerbe unter dem Motto »Wege aus der Depression« ist geplant, die bestehende Ausstellung kontinuierlich zu erweitern. Die Bilder werden mit den Original-Begleittexten ausgestellt. Wir haben es allen Künstlern freigestellt, ob sie mit Namen und Wohnort genannt werden oder ob sie anonym bleiben wollen.

Wir wünschen allen Besuchern der Ausstellung viel Freude beim Betrachten der Bilder und viele interessante Eindrücke.



## „Am Ende des Tunnels...“



***Katrin Meinhardt, Hamburg***

Das Bild ist schon vor längerer Zeit (2010) in Itzehoe entstanden. Es symbolisiert, dass die Zeit der Depression wie ein langer enger Tunnel wirkt. Es gibt keine Wege rechts und links davon. Dies zeigen auf dem Foto die doch recht scharfen Abgrenzungen und Linien. Doch irgendwann gelangt man an den Punkt, an dem man sich bewusst wird, dass es auch ein Leben nach der Depression gibt. Man steckt weiterhin in diesem Tunnel, aber mit Blick und Gedanken an das Leben danach. Was auf diesem Foto die Helligkeit, die Schatten, der Himmel und die Bäume symbolisieren. Dass die Bäume kahl sind, symbolisiert, dass man zwar weiß, dass es ein Leben nach der Depression gibt, aber noch keine klare und „bunte“ Vorstellung davon hat bzw. haben kann.

Fotowettbewerb 2011  
Fotographie



## „Anders sein“



***Heike Meier, Halberstadt***

Mein Weg aus der Depression war mir eine Kamera zu kaufen und zu fotografieren, obwohl ich die schlimmste Stufe der Erkrankung da bereits hinter mir hatte. Bei der Fotografie lebt man im Hier und Jetzt. Es ist keine Zeit, weder in der Vergangenheit zu verweilen noch um sich über die Zukunft Gedanken zu machen, denn das Motiv, was man „sucht“, kann jeden Moment da sein. Und wenn man dann nicht richtig bei der Sache ist, verpasst man vermutlich eines dieser schönsten Motive.

So ähnlich ging es mir bei meinem Foto. Ich wollte die Kirschen fotografieren, weil sie so schön rot waren und als ich meine Kamera in Richtung Baum bewegte, sah ich diese Schnecke. Ist es nicht unglaublich, wie sie auf die Rückseite des Blattes gekommen ist, in die Spitze des Baumes? Was sagt uns das? Alles ist möglich. Egal, wie weit und schwer der Weg ist. Und egal, wie langsam man sich selbst bewegt. Denn lieber langsam vorwärts gehen, als gar nicht!!!

Ich weiß also nicht, ob dieses Bild meinen eigenen Weg aus der Depression aufzeigt, wahrscheinlich nur ansatzweise.

Eher soll es ein Mutmacher für alle die sein, die den Weg dieser Schnecke noch vor sich haben. Und wie Sie sehen, es lohnt sich. Denn auch wenn man anders ist, gehört man doch dazu!

Fotowettbewerb 2011  
 Fotografie



## „Laufen im Sonnenaufgang“



*Peter Lohse, Borsdorf*

Erneut im dunklen Tunnel...  
ohne Vorwarnung, ganz plötzlich.  
Und wieder nach vorne tasten, vorsichtig...  
in die Dunkelheit hinein.  
Im Wissen um den ersten Lichtstrahl,  
der den Ausgang irgendwann verkünden wird.  
Erst langsam, dann schneller laufend...  
dem Tunnelausgang entgegen,  
bis die Morgensonne blendend den Strand und das Meer erhellt.

Fotowettbewerb 2011  
Fotographie



## „Amsterdam“



*Jeannine Suerdieck, Dresden*

Das Bild entstand während einer sehr guten Gemütsverfassung auf einer Reise und Museumsbesuch in Amsterdam.

Der Schatten im Hintergrund zeigt die Depression als Person, eine Person, welche ständig versucht, Kraft und Willen zu nehmen. Dennoch kann man diesen Schatten in den Hintergrund bannen und sein Leben klar und farbenfroh gestalten, zumindest, wenn man sich die Chance und den Willen dazu gibt.

Fotowettbewerb 2011  
Fotographie



## „Grenzen überwinden“



*Maïke Michelis, Duisburg*

Fotowettbewerb 2011  
Fotographie



## „Ablegen“



***Sibylle Kölmel, Leipzig***

Das Bild entstand im Rahmen einer Reportage über eine Ehrenamtliche, die (noch zu DDR-Zeiten) einen Gesprächskreis für psychisch kranke Menschen mit begründete, lange begleitete und später einen Tanzkreis aufbaute, in dem – seit nunmehr 17 Jahren – psychisch Kranke mit „Gesunden“ einmal in der Woche für anderthalb Stunden zusammen tanzen.

Mich haben sowohl das Engagement der „Ehrenamtlerin“ als auch die Freude der Tanzenden (mehrere Frauen und ein Mann) sehr berührt.

Das Foto zeigt eine Reihe von Stühlen im Tanzsaal des „Heinrich Budde“-Hauses, einer denkmalgeschützten Kultur- und Kommunikationsstätte in Leipzig-Gohlis, auf und unter denen die Teilnehmer ihre Sachen verstauen.

Und zwischen den einzelnen Tänzen immer mal wieder kurz Platz nehmen.





## „Any time“



***Anna-Margareta Oldenburg, Nürnberg***

Das Motiv begegnete mir auf einem Stadtrundgang durch Sansibar. Die Mauer befindet sich in der Nähe des historischen Sklavenmarktes. Die Aufschrift berührte mich: nicht als pädagogischer Anspruch, sondern als Bekenntnis. Mich haben in Phasen tiefer Depression manchmal solche unspektakulären Dinge wieder Kontakt mit dem Leben spüren lassen.

Fotowettbewerb 2011  
Fotographie



## Ohne Titel



*Jana Henzel, Wettenberg*

Fotowettbewerb 2013  
Fotographie



## „Gemeinsam, Hand in Hand“



*Barbara Harsch, Brüssel*

Fotowettbewerb 2013  
Fotographie



## „Flug ins Blaue“



***Markus Bundschuh, München***

Das Foto wurde 2011 auf dem Oktoberfest in München aufgenommen und zeigt die Unbeschwertheit der Menschen im farnefrohen Lichterglanz des Kettenkarussells bei Ihrem „Flug ins Blaue“.

Fotowettbewerb 2013  
Fotographie



## „Winterwelt“



*Marius Vieth, Düsseldorf*

Im tiefsten Winter fand ich heraus, dass ich, tief in mir, einen unsterblichen Sommer mit mir trug.

Fotowettbewerb 2013  
Fotographie



# Ohne Titel



*Manuela Illner, Würzburg*

Life is like a rainbow. You need both the sun and the rain to make its colors appear.

Fotowettbewerb 2013  
Fotographie



## „Mach dich frei!“



***Sandra Heilig, Schwäbisch Gmünd***

Das Bild trägt den Titel „Mach dich frei“. Es zeigt ein Mädchen, das eben dabei ist, das Gefängnis ihrer Maske abzulegen. Dabei steht die Maske für ihre alte, depressive Gefühlswelt: Starr, düster, bedrohlich.

Dahinter kommt sie selbst zum Vorschein. Sie wirkt noch ein wenig schüchtern, aber durchaus glücklich. Die Farbe unterstreicht ihren positiven Gemütszustand. Der Hintergrund zeigt eine ab tapezierte Wand, die für ihre entblößte Seele steht.

Fotowettbewerb 2013  
Fotographie



## „Wegbegleiter“



*Tina Wegner, Hamburg*

Jeder Betroffene kann seinen individuell wesentlichen Begleiter haben. Für den einen ist es der Freund, für andere Ärzte und Therapeuten. Wieder anderen ist die Familie besonders bedeutend. Verallgemeinernd ließe sich das nur schwierig hinreichend in Form von menschlichen Abbildungen visualisieren. Zudem ist das Zusammenspiel dieser jeweiligen Menschen der Faktor, der den Weg aus der Depression heraus ebnet. Zusammen achten sie darauf, dass man unterwegs nicht an Höhe verliert oder erneut zum Absturz kommt. Sie sind die Begleiter, die stützende Einheit hinter dem Betroffenen. Und welches Wesen kann diese Symbolik besser ausdrücken als der Vogel des Glücks?

Kreativwettbewerb 2015  
Fotographie





## „Grau zu bunt“



***Julia Kranich, Erding***

Wenn alles schwarz ist und weiß und du aus grauen Augen  
nur noch Schwarz siehst.

Wenn das Grau dich in den Arm nimmt, dich ganz einhüllt,  
die Übermacht gewinnt, du kapitulierst.

Wenn du das Gefühl hast, alle horten eimerweise Farbe, nur  
dir ist sie ausgegangen.

Wenn jemand deine Hand nimmt, wieder und wieder, und  
jedes Mal wird die graue Welt ein kleines bisschen bunter –  
und mit der Welt du.

Wenn du das Gefühl hast, wieder so viel Farbe zu haben,  
dass sie dein ganzes Leben reichen wird.

Wenn sie durch Teilen mehr wird.

Dann geh und nimm jemanden an der Hand.

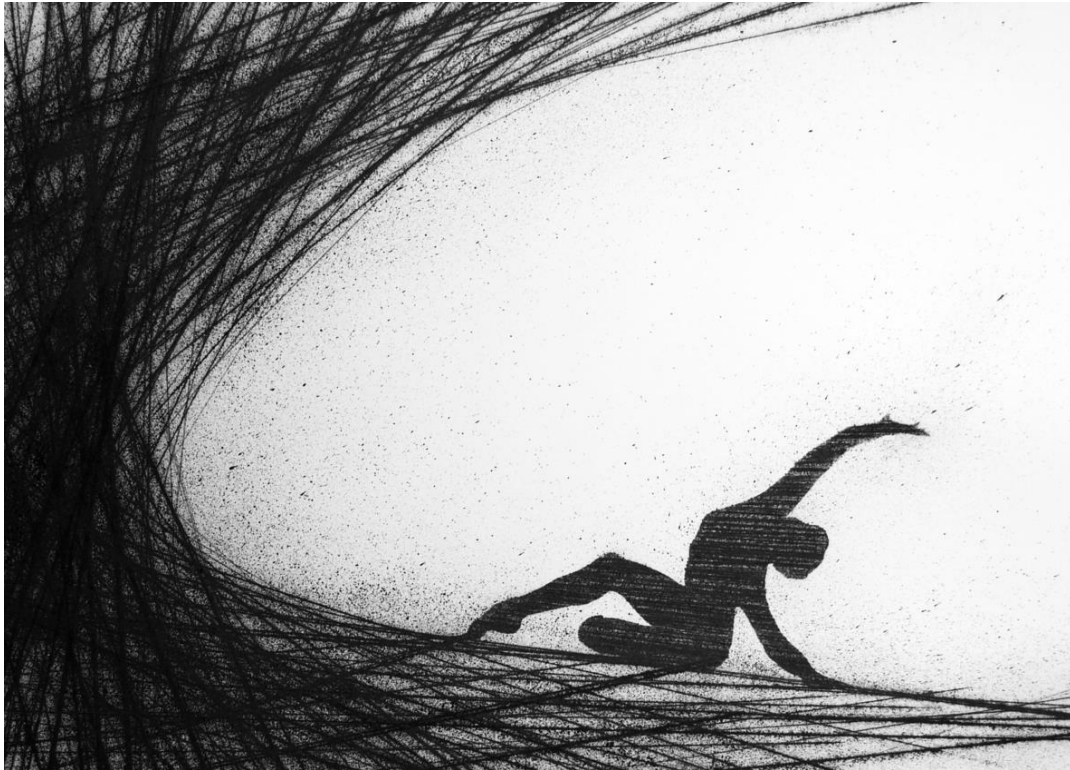
Kreativwettbewerb 2015

Acryl auf Leinwand

Maße: 58 x 75 cm



## „Tanzen mit Dir



*Tsan-Yu Hsieh, Taipei/ Taiwan*

Sara ist eine meiner besten Freundinnen. Bis sie 15 Jahre alt war, litt sie unter Depressionen und sah kein Licht in ihrem Leben. Eines Abends im Jahr 2010 nahm ich sie mit zu einer Aufführung und dort fand sie ihre „Liebe“: diese „Liebe“ ist das Tanzen. Sie war vollkommen fasziniert vom aufgeführten Tanz.

Heute leidet sie nicht mehr an Depressionen. Das Tanzen ist die Liebe ihres Lebens geworden und lässt ihr keine Zeit mehr, deprimiert zu sein.

Sara ist immer noch meine beste Freundin! Ich bewundere ihr neues Ich.

Dieses Bild zeigt sie beim Tanzen.

Kreativwettbewerb 2015  
Schnur mit Tusche auf Pappe  
Maße: 54 x 39 cm



## „Isolation“



***Olivia Seipelt, Dessau***

Meine Arbeit ist ein Selbstportrait in einer Situation der Abgrenzung und Isolation von der Außenwelt. Bedrohliches, kräftiges Rot umgibt mich. Die innere Zerrissenheit wird durch die Aufspaltung der Form dargestellt, klare Linien zeigen die Abgrenzung. Facettenreiche, schillernde Farben untermalen die Vielfalt der Depression. Mit geschlossenen Augen und abgewandtem Blick aus dem Bildformat wende ich mich ab vom Leben. Das quadratische, kastenförmige Format stellt die Enge dar, aus der ich gerne ausbrechen möchte.

Kreativwettbewerb 2015  
Malerei



# „Der Mensch ist die beste Medizin des Menschen“ Afrikanisches Sprichwort



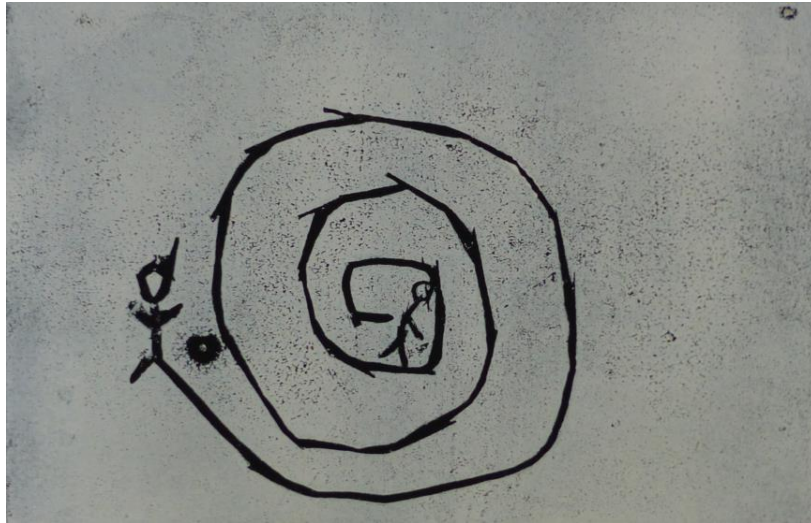
*Sandra Heidrich, Kassel*

Therapeuten, die Mut und Hoffnung geben und bei denen man ganz schrecklich unausstehlich sein darf! Mitpatienten, durch die man sich mit seiner Erkrankung nicht alleine fühlt. Der Balsam der kleinen Gesten: Die Tanztherapeutin, die zeigt, wie man seine Wut an der Turnmatte richtig herauslässt. Eine Umarmung des Mitpatienten, der wahrnimmt, dass heute ein besonders schlechter Tag ist.

Kreativwettbewerb 2015  
Acryl auf Leinwand, Kohle  
Maße: 25 x 30 cm



## „Spiralischer Ausweg“



*David Eich, Münster*

Der zweifarbige Holzdruck entstand im Wahlpflichtunterricht Kunst in der Helen-Keller-Schule für Kranke, Münster. Während des vorübergehenden Aufenthaltes in dieser Schule wird den Kindern und Jugendlichen nicht nur der Heimatschulstoff vermittelt. Es gibt Angebote, die neben fachlichen und kreativen Fähigkeiten soziale Kompetenzen fördern und das Selbstbewusstsein stärken. Verängstigte und verunsicherte Schülerinnen und Schüler können so neue positive Erfahrungen mit Schule machen und erlangen wieder Lebensfreude, auch durch Präsentation und Veröffentlichung ihrer Werke.

Kreativwettbewerb 2015  
Holzdruck, 2-farbig  
Maße: 21 x 29,7 cm



## „Hinaus“



***Katy Schnee, Erkrath***

Manchmal wirken Lebensabschnitte wie eine Gefangenschaft in einem dunklen Tunnel. Auch kleine Lichtpunkte, hier als goldene Glasmosaik dargestellt, scheinen nicht zu helfen. Doch dann merkt man, dass die Fülle an kleinen Lichtern einem den Weg ans Tageslicht zeigt. Und das Blau des Himmels wird sichtbar.

Kreativwettbewerb 2015  
Acryl und Glasmosaik auf Leinwand  
Maße: 100 x 50 cm



## Interesse geweckt?

Sie möchten unsere Wanderausstellung „Wege aus der Depression“ gerne für einen bestimmten Zeitraum leihen? Dann wenden Sie sich bitte an folgende Kontaktadresse:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Sammelweisstraße 10  
04103 Leipzig  
Tel.: 0341 9724512  
E-Mail: [wanderausstellung@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:wanderausstellung@deutsche-depressionshilfe.de)  
Internet: [www.deutsche-depressionshilfe.de/wanderausstellung](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/wanderausstellung)

## Buchungsinfos

Bitte denken Sie daran, bei erstmaliger Kontaktaufnahme neben Ihren vollständigen Kontaktdaten, die gewünschte Dauer der Leihfrist und den Ausstellungsort anzugeben sowie den Rahmen, in dem Sie die Ausstellung präsentieren möchten.

Nach Abstimmung und schriftlicher Leihvereinbarung, senden wir Ihnen das Ausstellungspaket zu. Darin sind enthalten:

- 20 Bilder auf 10mm Hartschaumplatten im Format 50x70cm mit Begleittext-Tafeln zu jedem einzelnen Bild in den Formaten 10,5x15cm und 21x15cm und einer Infotafel zur Ausstellung im Format 50x70cm sowie ein Gästebuch der Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- individualisierte Werbematerialien wie Flyer, Plakate und Postkarten für die Ausstellung in digitaler Form

Das Leihen der Ausstellung ist grundsätzlich **kostenfrei**. Die Kosten für den Hintransport übernimmt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Die Kosten für den versicherten\* Rücktransport übernehmen freundlicherweise Sie. Wir empfehlen den Abschluss einer Ausstellungsversicherung (Anbieter können bei uns erfragt werden), andernfalls müssen wir eine Kautionshöhe von 300€ einbehalten, die bei ordnungsgemäßer und einwandfreier Rückgabe und Abnahme der Ausstellungsstücke zurückgezahlt wird.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

\*entfällt bei Abschluss einer Ausstellungsversicherung, die den Rücktransport einschließt