

**/ NIEMAND
BRINGT SICH
GERNE UM**



**NIEMAND
BRINGT SICH
GERNE UM**

WAS FÜR EIN SCHLECHTER SLOGAN

/ INHALT

EINLEITUNG

/04

FEHLANNAHMEN ÜBER SUIZID

/06

INFORMATIONEN

/09

STATISTIK

/11

GRÜNDE

/14

HILFE

/18

EMOTIONAL SUPPORT

/24

SUIZIDFOREN

/32

HINTERBLIEBENE

/36

RECHTLICHE POSITION

/39

NIEMAND BRINGT SICH GERNE UM

IST DER TITEL DES HANDBUCHS SUIZIDPRÄVENTION UND UNSERES JAHRESBERICHTS. JETZT KÖNNTEN SIE DENKEN: WAS FÜR EIN SCHLECHTER SLOGAN. ALS WÄRE DER SUIZID EINE SACHE, DIE MAN NICHT GERNE TUT, DIE ABER NUN MAL GEMACHT WERDEN MUSS.

Um wen geht es, wenn Suizid das Thema ist? Um die, die sich umgebracht haben? Um die, die Suizid in Betracht ziehen? Oder um die Angehörigen, die Freundinnen und Freunde? „Den eigenen Tod, den stirbt man nur, mit dem Tod der anderen muss man leben“ hat Mascha Kaliko geschrieben. Oder geht es um uns alle? Hat nicht beinahe jede und jeder schon einmal daran gedacht, wenn eine Situation aussichtslos zu sein schien?

Wir wollen mit dem Jahresbericht informieren und mit Klischees aufräumen. Wir sprechen von Suizid, nicht von Selbstmord. Das Wort Mord assoziiert Verwerflichkeit, eine Handlung aus niederen Beweggründen. Es schließt ein, dass einem etwas Gewalttätiges gegen den eigenen Willen angetan wird. In Selbstmord wirkt die Jahrhunderte alte Verdammung von Selbsttötung mit und die durch die Kirchen ausgeübte Diskriminierung der Angehörigen. Weniger zum Ausdruck kommt dabei das psychische Leiden und die Not, die einer Selbsttötung vo-

rausgehen. Suizid ist eine Verzweiflungstat. Etwas, gegen das sich der Mensch nicht wehren konnte. Er hat den Lebenswillen, hat die Kraft verloren. Suizidgedanken sind Ausdruck einer äußeren oder inneren Not, einer Ambivalenz zwischen Leben und Tod. Jemand kann nicht wie bisher weiterleben und sieht als einzige Möglichkeit den Tod: Als Erlösung, als Auflösung des Leidens.

DIE SEHNSUCHT NACH DEM TOD IST DIE SEHNSUCHT NACH DEM LEBEN.

Das stößt oft auf Unverständnis. Gerade bei erfolgreich wirkenden und vermeintlich glücklichen Menschen. So wurden wir häufig bei dem Suizid von Robin Williams gefragt: „Wie kann sich so ein erfolgreicher Mann umbringen? Er hat doch alles!“

Ein Mensch kann an den Punkt kommen, an dem ihm das völlig egal ist. Da helfen keine Appelle, keine Moral und kein Druck. Da geht es darum, den zugrunde liegenden Lebenskonflikt

» Ich habe 2010 gelernt, lernen müssen, den Suizid zu akzeptieren. Und dadurch, dass ich darüber auch offen zu sprechen gelernt habe, war ich erstaunt, wieviele Menschen sich diese letzte Möglichkeit offen lassen.

Sylvia, Mitarbeiterin

zu verstehen, der jemanden dazu bringt, sein Leben für aussichtslos zu halten.

Im Einzugsgebiet der TelefonSeelsorge Hagen-Mark haben 2013 neunundneunzig Menschen durch Selbsttötung ihr Leben verloren. Hinzu kommt noch eine große Dunkelziffer, denn wir können davon ausgehen, dass sich unter den Verkehrs- und den Drogentoten nicht erkannte Suizidfälle verbergen. Es sterben mehr Menschen durch Suizid als im Straßenverkehr und bei Haushaltsunfällen. Anders als bei den Angehörigen, die jemanden durch einen Unfall im Straßenverkehr verloren haben, schämen sich die Hinterbliebenen nach einem Suizid darüber zu reden, vielleicht fühlen sie sich schuldig und können nicht über ihre Schuldgefühle sprechen.

Die TelefonSeelsorge eröffnet die Möglichkeit, dass Menschen ihre Gedanken über Suizid und auch über die damit einhergehenden Schuld- und Schamgefühle äußern können. Von diesen Erfahrungen handelt der Jahresbericht.

ANZAHL DER STERBEFÄLLE DURCH SUIZID

im Regierungsbezirk Arnsberg 2013

	♂	♀	insgesamt
Hagen	7	5	12
EN-Kreis	23	4	27
HSK	21	8	29
MK	25	6	31
Reg.-Bez.	256	91	347
NRW	1276	451	1 727
BRD			10.076

FEHLANNAHMEN ÜBER SUIZID

Auf unseren Informationsveranstaltungen werden wir immer wieder von Unwissen und Mythen über Suizid überrascht.

WAS WISSEN SIE ÜBER SUIZID?

WER VOM SUIZID REDET, WIRD IHN NICHT BEGEHEN!

Richtig oder falsch?

Auf zehn Suizidenten kommen acht, die unmissverständlich von ihren Absichten gesprochen haben.

SUIZID GESCHIEHT OHNE VORZEICHEN.

Richtig oder falsch?

Viele Beobachtungen lehren, dass Menschen, die sich das Leben nehmen, dies meist durch unmissverständliche Zeichen oder Handlungen ankündigen.

WER AN SUIZID DENKT, WILL SICH NICHT UNBEDINGT DAS LEBEN NEHMEN.

Richtig oder falsch?

Die meisten Menschen, die an Selbsttötung denken, schwanken zwischen dem Wunsch zu leben und dem zu sterben; sie „spielen mit dem Tod“, und sie überlassen es den anderen, sie zu retten. Kaum einer nimmt sich das Leben ohne seine Gefühle einem anderen offenbart zu haben.

WER EINMAL EINEN SUIZID VERSUCHT HAT, WIRD ES IMMER WIEDER TUN.

Richtig oder falsch?

Lebensmüde haben nur während einer begrenzten Zeit ihres Lebens den Wunsch, sich zu töten.



BESSERUNG NACH EINER SUIZIDALEN KRISE BEDEUTET DAS ENDE DES RISIKOS.

Richtig oder falsch?

Die meisten Suizide geschahen in den drei Monaten nach beginnender „Besserung“, wenn der Patient von neuem die Energie hat, selbstzerstörerische Entschlüsse auszuführen.

SUIZID GIBT ES ÖFTER BEI DEN REICHEN ODER – UMGEKEHRT – FAST AUSSCHLIESSLICH BEI DEN ARMEN.

Richtig oder falsch?

Suizid ist weder das Problem der Reichen, noch das der Armen. Er ist sehr „demokratisch“ und kommt in allen Bevölkerungsschichten vor.

SUIZID IST ERBLICH ODER EIN „FAMILIENÜBEL“.

Richtig oder falsch?

Er ist nicht erblich, sondern eine individuelle Erscheinung.

ALLE, DIE SUIZID BEGEHEN ODER BEGEHEN WOLLEN, SIND GEISTESKRANK, JEDER SUIZID IST DIE HANDLUNG EINES PSYCHOTIKERS.

Richtig oder falsch?

Es ergibt sich aus dem Studium von Hunderten von letzten Aufzeichnungen, dass der suizidale Mensch zwar äußerst unglücklich, aber nicht notwendigerweise geistesgestört ist.

» Ich habe immer gedacht, Suizid wäre nie eine Möglichkeit für mich und bin durch intensives Auseinandersetzen mit diesem Thema soweit, dass ich nicht mehr „nie“ sage.

Sylvia, Mitarbeiterin

SUIZIDE AN SONNIGEN TAGEN HÄUFIGER

SONNENSCHEN IST ZWAR EIN BALSAM FÜR DIE SEELE, WAS AUCH DEM BEFINDEN DEPRESSIVER MENSCHEN ZUGUTE KOMMT. SONNIGE TAGE STEIGERN JEDOCH DEN HANDLUNGSANTRIEB, WAS BEI PATIENTINNEN UND PATIENTEN MIT MAJOR-DEPRESSIONEN EINE FATALE WIRKUNG HABEN KANN.

Eine Studie in JAMA Psychiatry zeigt, dass die Zahl der Suizide zu Beginn einer Schönwetterphase zunimmt. Psychiaterinnen und Psychiater der Medizinischen Universität Wien haben die Daten von 69.462 Suiziden, die in Österreich zwischen Januar 1970 und Mai 2010 registriert wurden, mit den meteorologischen Daten in Verbindung gesetzt. Nach einer mathematischen Berücksichtigung der Jahreszeiten gab es laut Benjamin Vyssoki und Mitarbeitenden eindeutige Trends. An Tagen mit viel Sonnenschein nahmen sich mehr Menschen das Leben als an Regentagen. Auffallend war auch eine Abhängigkeit von der Dauer der Schönwetterperiode. An den ersten zehn Tagen lag die Zahl der Suizide über dem Durchschnitt. Danach nahm das Suizidrisiko wieder ab. Für Studienleiter Matthäus Willeit von der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie ist die Erklärung einfach: In den ersten Sonnentagen komme es beim Menschen zu einem erhöhten Aktivitätslevel. Das könne bei depressiv verstimmt Personen zu Antriebssteigerung, innerer Unruhe und vermehrter Impulsivität führen. Suizidgedanken würden dann schneller in die Tat umgesetzt. Besonders gefährlich sind die Sonnentage im Frühling, wenn die Tagesdauer zunimmt. In dieser Jahreszeit kommt es in Österreich, aber auch in den meisten anderen Ländern zu den häufigsten Suiziden.

Quelle: <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/60073>

INFORMATIONEN

IN DEUTSCHLAND STERBEN JÄHRLICH ZEHN-TAUSEND MENSCHEN DURCH SELBSTTÖTUNG. DIE DUNKELZIFFER WIRD AUF DAS ZEHN-BIS FÜNFZEHNFACHE GESCHÄTZT.

Die WHO geht davon aus, dass von einem Suizid ungefähr sechs Menschen betroffen sind, Menschen, die mit diesem Verlust irgendwie weiterleben müssen.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ist Nordrhein-Westfalen das Bundesland mit den meisten Suiziden (1727) im Jahr 2013. Weltweit töteten sich geschätzte 804.000 Menschen, die tatsächliche Zahl ist viel höher, da viele Länder Selbsttötungen nicht registrieren.

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache unter den 15 bis 29-Jährigen weltweit.

Auf jeden Suizid kommen mehr als zwanzig Menschen, die versuchen, sich das Leben zu nehmen.

Es sterben deutlich mehr Menschen durch Suizid als aufgrund von Verkehrsunfällen, Drogen und HIV zusammen.

Dem Statistischen Bundesamt zur Folge dominiert unter den gewählten Methoden die Selbsttötung durch Erhängen, Strangulieren oder Ersticken, wobei der am häufigsten für Suizide ausgewählte Ort die eigene Wohnung ist.

Männer begehen über alle Altersgruppen hinweg signifikant häufiger Suizid als Frauen.

Das Durchschnittsalter lag 2012 für Frauen bei 59 und für Männer bei knapp 57 Jahren.

Drei Viertel aller Selbsttötungen wurden in Ländern gezählt, in denen Menschen im Schnitt wenig bis sehr wenig Geld zur Verfügung haben.

Weltweit betrachtet steigt die Suizidrate mit dem Alter, ab 70 Jahren ist sie am höchsten. Allerdings ist sie in einigen ärmeren Ländern unter jungen Menschen höher.

In der Statistik der TelefonSeelsorge liegt das Thema Suizid in den Gesprächen am Telefon bei 3 %, in der Mail- und Chatseelsorge bei über 15 %. Hier zeigen sich die Merkmale der Seelsorge im Internet: Sie ist niederschwelliger, Menschen offenbaren sich eher und mehr als im mündlichen Gespräch. Auch Angehörige schämen sich, vom Suizid eines Verwandten zu sprechen und wenden sich per Mail oder Chat an uns.

BEISPIEL MAIL

» SIE SIND JETZT DER WEISS ICH WIEVIELTE VERSUCH UND SCHREI NACH HILFE.

Meine Therapie mußte ich aus Mangel an Zeit abbrechen. Auch diese war nicht die Erste. Doch mein primäres Problem versuche ich kurz auf den Punkt zu bringen, sonst finde ich kein Ende. Ich habe 4 Kinder, davon Zwillinge fast 5 Jahre alt, die anderen beiden brauchen mich nicht mehr so dringend.

Ich habe täglich Suizidgedanken und fände den Gedanken endlich „Ruhe“ zu haben einfach wundervoll. Aber was wird mit meinen Kindern. Der Gedanke, daß sie danach nicht liebevoll versorgt werden hält mich am Leben, macht mich aber um so verzweifelter.

Meinen Mann will ich verlassen. Ich habe Angst vor ihm. Er tut mir körperlich nicht weh, aber er macht uns bzw. mich verbal auf eine ganz andere Ebene fertig. Die Kraft mich ihm entgegenzustellen, habe ich nicht. Dazu kommt, dass ich mich kürzlich selbstständig gemacht habe und nun einen hohen Kredit abzahlen muß. Ich bin in keinster Weise finanziell abgesichert, denn auch mein Mann ist hoch verschuldet und kann mit Geld überhaupt nicht umgehen.

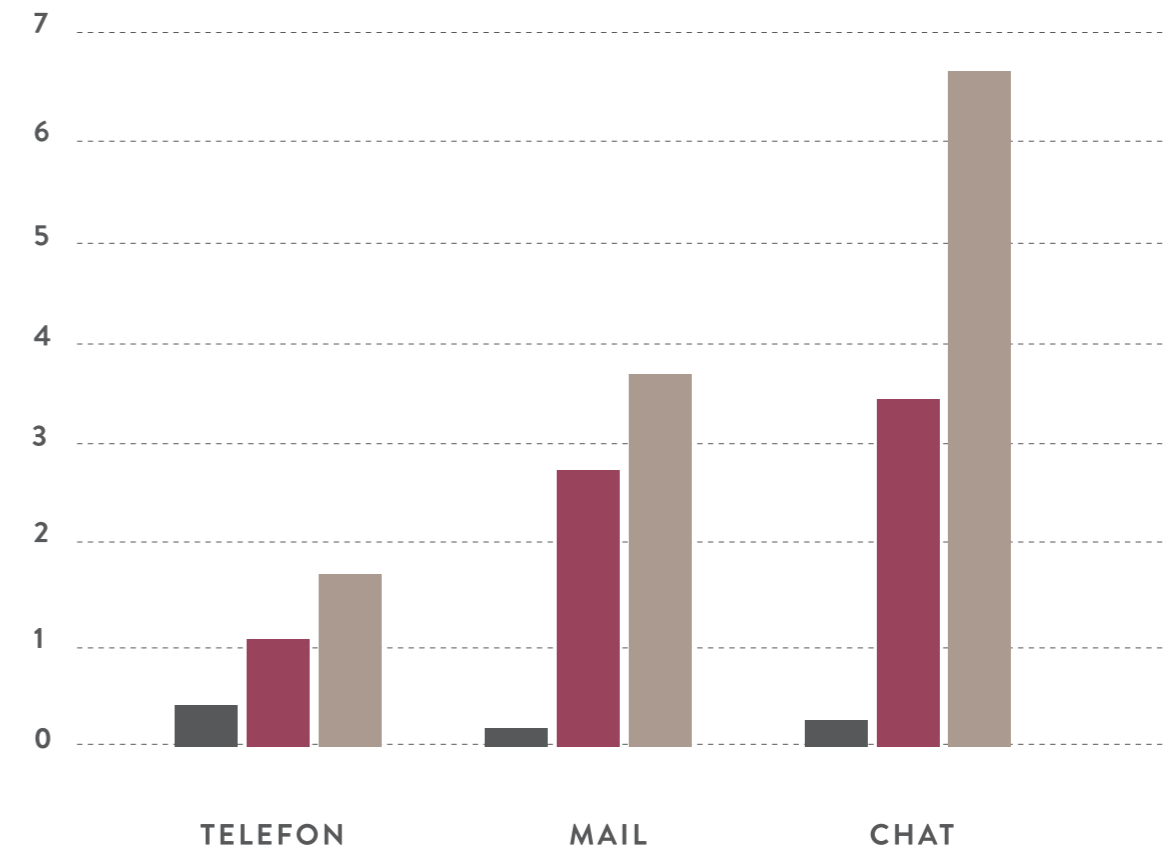
Die Karre ist so verfahren, daß ich nicht weiter weiß. Meine Selbstverletzungen nehmen auch wieder zu. Es ist so schwer das alles zu verbergen und immer die fröhliche Mama zu sein. Ich habe das Gefühl in einem Meer von Menschen zu stehen und laut nach Hilfe zu schreien und es hört mich niemand. Vielleicht erst, wenn es zu spät ist. Wie komme ich aus diesem Loch wieder heraus??

Ich habe Angst an meine Schachtel zu gehen. Dort bewahre ich Glascherben und Rasierklingen auf. Auch fahre ich in letzter Zeit unangeschnallt um den Schicksal auf die Sprünge zu helfen. Aber geht es auch anders???

THEMA SUIZID

(Angabe in %)

■ Suizid dritter ■ Suizidabsichten ■ Suizidgedanken



STATISTIK

ZWEIHUNDERT MENSCHEN HABEN SICH 2014 MÜNDLICH ODER SCHRIFTLICH MIT DEM THEMA SUIZID AN UNSERE STELLE GEWANDT.

In ihren Anrufen, Mails und Chats ging es um Suizidabsichten und -gedanken, frühere Suizidversuche und den Suizid eines anderen. Damit leistet die TelefonSeelsorge einen wichtigen Beitrag zur Rettung von Menschenleben.

DIE BEREITSCHAFT AM TELEFON

Die TelefonSeelsorge Hagen-Mark ist im vergangenen Jahr in rund 1.987 Schichten 8.760 Stunden telefonisch in Bereitschaft gewesen. 2.715 Stunden wurden in den Nachtschichten in Kooperation mit den Stellen in Bochum und Dortmund geleistet.

Die Gesamtdauer der Gespräche umfasste 3.603 Stunden und 37 Minuten, was drei Anrufen pro Stunde entspricht. Die durchschnittliche Dauer pro Gespräch betrug 11,76 Minuten. Zählt man nur die Gespräche von mehr als fünf Minuten Dauer, war die durchschnittliche Gesprächszeit 26,38 Minuten pro Anruf. Das entspricht einer Gesamtauslastung von ca. 55 Prozent.

2014 wurden 18.381 Anrufe angenommen. Nach Abzug von Auflegern, Schweige- oder Scherzanrufen bleiben 9.922 Gesprächskontakte. 7.564 mal hat sich daraus ein seelsorgliches Gespräch von mehr als fünf Minuten ergeben. Das entspricht zwanzig Seelsorgegesprächen täglich, – d.h. jede Stunde ein Gespräch. 1.335 Anrufe wurden als missbräuchlich, nicht dem Auftrag von TS entsprechend, eingestuft. Dabei handelt es sich am häufigsten um sexuelle oder verbale Gewalt am Telefon. 450 mal wurden Anrufende wegen ihres Verhaltens am Telefon für 24 Stunden gesperrt.

DAS THEMA SUIZID WURDE MIT 2,62 PROZENT BEZIFFERT.

Dazu gehörten 111 Anrufe wegen Selbsttötungsgedanken (= zweimal pro Woche), 62 Anrufe wegen konkreter Suizidabsichten oder früherer Suizidversuche (= einmal pro Woche) und 13 Anrufe wegen der Sorge um andere, die suizidgefährdet erscheinen (= einmal im Monat). Bei Männern ist das Thema Suizid mit drei Prozent geringfügig höher als bei Frauen mit zweieinhalb Prozent.

7290 STUNDEN FREIWILLIGES ENGAGEMENT IM JAHRE 2014

■ Telefon ■ Mail ■ Chat

DIE BEGLEITUNG PER MAIL

Im Jahre 2014 wurden an die TS Hagen-Mark 288 Ratsuchende vermittelt und insgesamt 2.835 Mails geschrieben. Im Durchschnitt wurden also mit jedem und jeder Ratsuchenden zehn mal per Mail kommuniziert. Auffällig in der Statistik ist, dass als emotionale Problemzustände Depression bzw. depressive Verstimmungen (>10%) sowie Ängste und Stress (>8%) die größte Häufigkeit im Bereich der emotionalen Belastung haben. Familiäre Probleme, gefolgt von Beziehungsproblemen oder Schwierigkeiten im Arbeitsleben bilden die häufigsten Problemfelder ab (insgesamt >22%). Anders als am Telefon, wo häufig Vereinsamung, psychische Erkrankung oder Isolation den Grund für den Kontakt mit TS abgeben, ist im Bereich der Mail eine viel breitere Klientel erkennbar: 29 Prozent sind im Feld von Schule, Beruf oder Ausbildung tätig und 28 Prozent als erwerbstätig einzuordnen. 22 Prozent leben alleine, 21 Prozent in einer Partnerschaft und 20 Prozent in einer Familie.

Das Thema Suizid spielt mit über 6 Prozent eine etwa doppelt so große Rolle wie am Telefon. 3,5 Prozent thematisieren dabei ihre eigenen Suizidgedanken oder –absichten, 2,6 Prozent thematisieren Selbsttötungsabsichten im sozialen Umfeld.

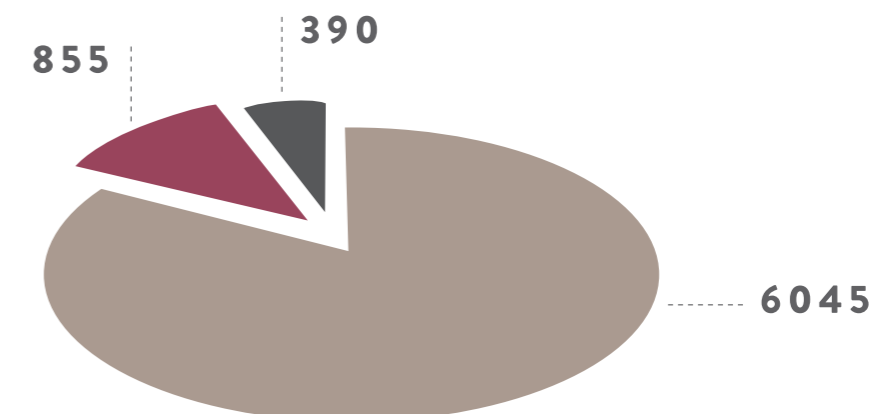
CHATBEGLEITUNG

Im Jahre 2014 hat die TelefonSeelsorge Hagen-Mark 590 Chats begleitet. 428 davon waren Spontanbuchungen, der Rest terminierte Chats. Der Großteil der Chatkontakte hat eine Dauer von 45-60 Minuten. Etwa neun Prozent sind kürzer als 15 Minuten und lassen sich meistens auf technische Störungen oder Verbindungsprobleme zurückführen. 12 Prozent der Begleitungen dauern bis zu 90 Minuten.

Niedergeschlagenheit (6,2%), Ängste (9,5%), Stress (1,5%), selbstverletzendes Verhalten (3,6%) oder Verwirrungszustände (1,3%) haben in diesem Medium den größten Anteil von insgesamt über 22 Prozent. Das Thema Suizid ist mit 10,2 Prozent am höchsten in Bezug auf die von den Ratsuchenden genutzten Medien.

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Im Jahre 2014 haben insgesamt zweiundachtzig Ehrenamtliche regelmäßig mitgearbeitet, die Begleitung am Telefon wurde von vierundsechzig Frauen und achtzehn Männern geleistet, die Mailbegleitung von sechzehn Frauen und einem Mann und die Chatbegleitung von einundzwanzig Frauen und acht Männern. Inzwischen sind mehr als sechzig Prozent der Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge Hagen-Mark sowohl für die Begleitung am Telefon als auch für die Internetbegleitung qualifiziert. Die folgende Tabelle zeigt die geleistete Stundenzahl in den drei Medienbereichen:



GRÜNDE

FÜR EINEN SUIZID SIND VIELFÄLTIG:

- Viele Menschen wollen anderen nicht länger zur Last fallen.
- Manche Menschen können ihrem Leben keine Freude mehr abgewinnen.
- Andere tun es, weil sie den Menschen, den sie geliebt haben durch Trennung oder Tod verloren haben und für sich keinen Lebenssinn mehr finden.
- Frauen und Männer, Mädchen und Jungen nehmen sich das Leben, weil sie vereinsamt sind, sich überflüssig fühlen oder keine Perspektive sehen, weiterzuleben.
- Manche glauben, dass sie eine nicht wiedergutzumachende Schuld auf sich geladen haben und wollen sich selbst bestrafen.
- Frauen und Männer, die mit dem Wissen leben müssen, eine schwere, unheilbare Krankheit zu haben, stellen sich ebenfalls die Frage, ob das Weiterleben so noch Sinn macht.
- Manchmal sind es auch massive berufliche oder finanzielle Schwierigkeiten, die die eigene Existenz in Frage stellen.
- Andere leben schon längere Zeit mit dem sehr tief verwurzelten Gefühl, eigentlich gar nicht leben zu dürfen.

SUIZID

ODER SUIZIDGEDANKEN SIND KEINE KRANKHEIT,
SONDERN AUSDRUCK EINER ÄUSSEREN ODER INNEREN NOT,
EINER AMBIVALENZ ZWISCHEN LEBEN UND TOD.

Der Mensch fühlt sich nicht in der Lage, in der bisherigen Weise weiterzuleben und sieht als einzige Möglichkeit den Tod: als Erlösung, als Auflösung seines Leidens. Die Sehnsucht nach dem Tod ist die Sehnsucht nach dem Leben. Niemand würde sich töten, wenn es ihm innerlich und äußerlich gut geht und wenn er

die inneren und äußeren Bedingungen seines Lebens als angemessen empfindet. Diesem Leitmotto entsprechend, geht es in der TelefonSeelsorge darum, den zugrunde liegenden Lebenskonflikt zu verstehen, der einen Menschen dazu bringt, sein Leben für aussichtslos zu halten.

» Immer mal wieder gab es Gespräche mit Suizidabsicht, in denen ich die Gründe des Anrufers durchaus nachvollziehen konnte, z.B. aufgrund von einer völlig ausweglosen Situation mit einer unheilbaren Krankheit ohne jede Begleitung durch Familie oder Freunde. Das habe ich dann auch in hoffentlich angemessener Form zurück gemeldet. Dieses Äußern von Verständnis hat schon mal zu einer deutlich angesprochenen Entlastung des Anrufers geführt, was möglicherweise dazu geführt hat, dass er die Absicht nicht in die Tat umgesetzt hat, zumindest nicht kurzfristig.

Peter, Mitarbeiter

» **BEKOMME ICH IN DER MAILBERATUNG EINEN KONTAKT ZUGEWIESEN, IN DEM EINE SELBSTTÖTUNG ANGEKÜNDIGT WIRD, BIN ICH SOFORT KÖRPERLICH ANGESPANNT.**

Für die Beantwortung der Mail nehme ich mir wesentlich mehr Zeit als bei anderen Themen. Vielleicht sind meine Worte in der Antwortmail die letzten, die die Mailerin oder den Mailer erreichen und dafür fühle ich mich sehr verantwortlich. In den zehn Jahren meiner Mailberatung ist es einmal vorgekommen, dass eine Mailerin ihren Selbsttötung umgesetzt hat. Sie hatte schon vorab drei Versuche unternommen und der vierte sollte nun endgültig gelingen. In der Supervision wurde mir klar, wie sehr ich auf die Mailerin eingerechnet habe, um sie davon abzubringen. Doch aus ihren Mails ging hervor, wie lebensmüde sie war. Ich habe es dann akzeptieren können. Wir haben uns voneinander verabschiedet. Sie wusste, dass ich für sie eine Kerze angezündet habe. Ihre letzten Worte an mich waren: „Danke dir für die Kerze, sie wird mir ein Licht sein auf meinem Weg.“ Diese berührenden Abschiedsworte haben mir geholfen, den Mailkontakt innerlich abzuschließen.

Danijela, Mitarbeiterin

SEPTEMBER 1998

» Einer meiner ersten Dienste am Telefon. Es klingelt - lange Zeit STILLE. „Kann ich etwas für Sie tun?“ Schweres ATMEN. Meine Hände werden feucht. Was kann ich tun? Ich halte das Atmen ohne Sprache kaum aus. Nach endlosen Minuten - oder waren es Stunden? eine fast tonlose Stimme: „Ich bringe mich jetzt um.“ AUFGELEGT
Ich sitze da, fassungslos, atemlos, Tränen laufen über mein Gesicht. VERSAGERIN.
Ich bin KEINE gute Telefonseelsorgerin.
Viele Gespräche mit meinen Anleiterinnen später, wird mir mühsam deutlich, dass ich nur DASEIN kann. Die Entscheidung für oder gegen das Leben trägt der Anrufende.

» Beim Thema „Suizid“ am Telefon stelle ich immer wieder fest, dass diesbezügliche Ankündigungen von Jugendlichen bei mir eine uneingeschränkte Anteilnahme hervorrufen. Ich kann und will das nicht akzeptieren und kämpfe mit den jungen Anruferinnen und Anrufern um eine Veränderung ihrer Sicht auf ihr momentanes Leben im besonderen und auf die Welt im allgemeinen.
Im letzten Jahr hatte ich zwei siebzehnjährige Anrufer, die sich von ihren Eltern und der Umwelt absolut alleingelassen fühlten. Diese Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit geht mir immer sehr zu Herzen. In beiden Gesprächen hatte ich das Gefühl, dass ich den jungen Menschen sehr nahe war, und dass ihnen meine Nähe, mein Verständnis für ihre Lage und meine Akzeptanz ihrer Person und ihrem Sosein einfach gut tat.
Wir von TS erfahren ja selten, ob unsere „Interventionen“ etwas bewirkt haben, aber ich lebe mit dem Anspruch, dass die jungen Anrufenden von mir erfahren, wie wichtig mir ihr Weiter-leben ist. (Vor Jahren hat sich tatsächlich ein junges Mädchen bei TS für meine Fürsorge am Telefon bedankt. Sie hatte ihre Suizidankündigung überlebt. Dieses damalige lange und intensive Gespräch ist mir bis heute in Erinnerung.)
Suizide oder ihre Ankündigungen waren eben auch der Anlass für die Gründung der TS. Das hat nichts von seiner Aktualität verloren.

Pia, Mitarbeiterin



MÄRZ 2015

Noch immer arbeite ich ehrenamtlich für die TelefonSeelsorge. Noch immer bin ich da, wenn jemand meine Hand im Rücken spüren möchte. Und manchmal entscheidet sich der Ratsuchende auch gegen den Suzid.

Gabriele, Mitarbeiterin

HILFE



Während der TS-Ausbildung kam bei mir die Suizidabsicht meiner Schwester hoch und das hatten wir dann auch in der Ausbildungsgruppe besprochen. Das Offenlegen dieses sehr privaten Ereignisses hat mich nachhaltig beeinflusst und mir präsent gemacht, wie gut und richtig mein Vater damals reagierte, als meine Schwester am Telefon aus dem fernen Texas unter Tränen sagte, dass sie jetzt die Winchester nehmen wollte und sich umbringen wollte, solange sie den Finger noch krumm machen konnte. Sie war nach Texas ausgewandert und hat dort viele Jahre lang ihren Traum vom Leben auf einer Ranch mit vielen Pferden gelebt, bis sie MS bekam. Mein Vater hatte damals gesagt, dass wir alles akzeptieren, was immer sie für richtig hält und dass wir sie in jedem Fall lieben.

Sie hat es dann nicht getan. Einige Jahre später konnte sie tatsächlich keinen Muskel mehr bewegen und starb, nachdem wir sie noch 5 Jahre in Deutschland gepflegt haben und eine wunderbare Zeit zusammen mit der ganzen Familie hatten. Sie sagte, dass das Ausdrücken von Verständnis und das Akzeptieren des Vorhabens dazu geführt, dass sie es nicht getan hat. Ohne diese Geschichte in Verbindung mit der TS Ausbildung und der verschärften Sensibilität für das Thema hätte ich jetzt nicht diesen erweiterten Horizont.

Peter, Mitarbeiter

Suizidale Mädchen und Jungen, Frauen und Männer machen häufig die Erfahrung, dass sie über ihre Selbsttötungsphantasien mit niemanden aus ihrem Freundes- oder Familienkreis reden können. Angehörige, Freundinnen und Freunde versuchen oft aus Angst, die Suizidphantasien auszureden oder nicht ernst zu nehmen. Daher ist es wichtig, dass es eine Einrichtung wie die TelefonSeelsorge gibt, wo die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitar-

beiter ausgebildet sind und keine Berührungsängste haben. Suizidale, egal ob jung oder alt, wünschen sich einen Dialog, der ihr Anliegen ernst nimmt und sie gleichzeitig davon abbringt. Jedes Telefonat, jede Mail, jeder Chat ist der Versuch, in Kontakt zu kommen, vielleicht auch, eine Beziehung aufzubauen.



**NIMM MICH
ERNST UND HALT
MICH AUF**

JEDER SELBST- TÖTUNGSHINWEIS IST ERNST GEMEINT,

**ABER GLEICHZEITIG HÄNGT DIESER MENSCH NOCH AM LEBEN,
SONST HÄTTE ER SICH NICHT GEMELDET.**

- Wir erliegen nicht der Versuchung, einen Suizidgefährdeten zu fragen, warum er sich das Leben nehmen will. Denn dann würde sich das Gegenüber aufgefordert fühlen, sich zu verteidigen und zu erklären. Eine Mailerin schrieb einmal: „Ach, wissen Sie, auf Warum-Fragen habe ich als Kind schon gelogen.“ Fragen nach dem Warum und Wieso fördern eher ein Verkleben mit dem Problematischen, als dass sie die Ressourcen der Ratsuchenden verstärken.
- Wir machen deutlich, dass wir die ausweglose Situation des Suizidgefährdeten verstehen. Oft vertiefen wir in unserer Rückmeldung die Verzweiflung und betonen die Ausweglosigkeit. Dieses Verhalten ist vor dem Hintergrund der starken Ambivalenz, die in jeder Suizidalität steckt, sinnvoll. Wenn in einer solchen Anfangssituation des Kontaktes von Trost und Tröstung die Rede ist, wenn wir versuchen, die schönen Seiten des Lebens aufzuzählen, so verspotten wir einen trostlosen Menschen. „Trost kann nur in einer Beziehung entstehen, in der die Trostlosigkeit ausgehalten und gewagt wird, ohne im Vorhinein zu wissen, wann und wie sie sich verwandeln wird“ (Standortbestimmungen des pastoralpsychologischen Instituts in Schleswig-Holstein und Hamburg e.V.).
- Jetzt könnten Sie befürchten, dass mit dieser Intervention, die Verzweiflung noch verstärkt wird. Doch wir können Ihnen aus Erfahrung sagen; dass ist nicht so. Im Gegenteil: Die Verzweiflung wird geteilt und der suizidale Mensch fühlt sich, vielleicht zum ersten Mal, verstanden.
- Echtes Verstehen – das heißt Annehmen – ist ein einfühlsames Nachvollziehen, Mitgehen, Dasein. Durch dieses Verstehen ermögliche ich dem anderen, etwas zu erleben, was er die letzten Wochen nicht mehr erlebt hat. – Der suizidale Mensch hat das Gefühl, allein auf der Welt zu sein, das entsetzliche Gefühl, dass es keinen für ihn bedeutsamen Menschen auf der Welt mehr gibt. In einer solchen Situation kann er nichts anderes mehr denken als: Das Leben gehört mir allein, ich bestimme über mein Leben und kann es somit auch beenden. Dieses Grundgefühl der Isolation muss im Dialog vorkommen! Dies tun wir, indem wir uns trauen, anzusprechen, dass der andere ein Recht hat, sich umzubringen, weil er so verzweifelt ist. Menschen mit Suizidabsicht meinen immer wieder, diese Absicht oder das Recht auf Suizid gegenüber anderen und sich selbst rechtfertigen und verteidigen zu müssen. Dies ist aber genau der Mechanismus, sich in die Suizidalität hineinzutreiben. Vielleicht kennen Sie dies aus eigener Erfahrung: Wann immer Sie sich rechtfertigen müssen, eröffnet sich keine weitere Perspektive. Sie sind so sehr damit beschäftigt, nach Argumenten zu suchen, dass Sie keinen Blick für Neues haben. Es gibt andere Möglichkeiten.

- Wir versuchen über die Ängste ins Gespräch zu kommen, über das Leiden, die Vereinsamung oder den Verlust. Immer wieder erleben wir, wie sich ein Mensch selbst das eigene Leid verboten, die eigenen Ängste ignoriert und abgewehrt hat. Eine Angst, die missachtet wird, nimmt an dunkler Kraft zu. Man bringt sich so selber in einen Zustand der Unerträglichkeit.
- Wir versuchen das Abwehren von Ängsten zu thematisieren, da dem Suizidalen vielleicht schon lange nicht mehr das Recht auf die eigene Angst und das Leiden bewusst und spürbar ist. Es geht darum, zur Angst als Energieressource in Krisenphasen vorzudringen.

Wir sprechen das geplante Suizidieren direkt an, so können wir die Entschiedenheit und die Ernsthaftigkeit der Absicht behutsam ausloten: „Haben Sie auch schon daran gedacht, sich das Leben zu nehmen?“ Um herauszufinden wie hoch das Risiko in dem Moment des Kontaktes besteht, fragen wir: „Wie würden Sie es tun wollen? Welche Vorbereitungen haben Sie schon getroffen? (Je konkreter die Vorstellungen, desto größer das Risiko).“
- Da wir wissen, dass sich aufdrängende Gedanken (Zwangsgedanken) gefährlich sind, fragen wir nach: „Denken Sie bewusst daran sich umzubringen oder drängen sich derartige Gedanken auf, auch wenn Sie es nicht wollen?“
- Und wir fragen nach, ob das suizidale Mädchen, der suizidale Junge, die suizidale Frau oder der suizidale Mann schon mit jemanden über die eigene Absicht gesprochen hat sich zu töten. (Diese Ankündigungen sind immer ernst). Wir wissen, dass Aggressionen, die unterdrückt werden, sich gegen die eigene Person richten und fragen daher nach: „Haben Sie gegen jemanden Aggressionen, die Sie unterdrücken müssen?“ Einem Suizid geht immer eine Einengung voraus, daher möchten wir wissen, ob die Interessen, Gedanken und zwischenmenschlichen Kontakte gegenüber früher eingeschränkt und reduziert worden sind. (W. Pöldinger 1982).
- Der letzte Schritt des suizidalen Menschen ist umgekehrt auch als ein erster Schritt zu sehen: Er hat in der letzten Zeit Auswege probiert, die alle nichts getaugt haben. Jetzt ist ihm etwas eingefallen, seine Ausweglosigkeit zu beenden und ins Handeln zu übersetzen – eine wahrlich tragische Wende: Es ist der Weg, der einen Menschen aus seiner Verzweiflung zum Tun bringt. Handeln bedeutet hier Freiheit: Ich verfüge über den Suizid als Möglichkeit. Ich muss das aber nicht unbedingt jetzt in die Tat umsetzen. Das ist ein Stück Entlastung, ein Stück Vertrauen zu meinem Leben.

DIESE KONKRETEN FRAGEN KÖNNEN NUR IN DER BEZIEHUNG GESTELLT WERDEN!

Ohne Beziehung bleibt es nur Methode und zeigt keine Wirkung. Jeder Dialog hat mit der Beziehungsintensität zu tun. Die Botschaft, die darin liegt, heißt: „Wir sind ein gemeinsames Stück des Weges gegangen. Damit hat sich etwas verändert; die Einsamkeit ist aufgebrochen.“ Es gibt also jemanden! Und es stimmt, dass das Leben mir gehört, aber ich gehöre auch dem Leben. In diesem sozialen Aspekt des Dialoges können sich unterschiedliche Dimensionen entfalten; ein Aspekt ist das Bezogenseins auf ein Größeres. Im Kontakt mit der TelefonSeelsorgerin oder dem TelefonSeelsorger erfährt er oder sie tieferes Verstehen seiner selbst durch einen anderen Menschen.

» Leon ist ein mehrfach vorbestrafter junger Mann, der den Glauben an eine positive Zukunft für sich verloren hat. Nach seiner Aussage würde er so gern allen beweisen, welche Fähigkeiten in ihm stecken – etwas auf die Reihe bekommen – und dafür 100 % geben, doch es gelingt ihm nicht. Er beschreibt seine innerliche Kälte und seine Angst vor der Welt, die für ihn stehengeblieben scheint. Manchmal fühlt er sich zu müde für diesen andauernden Lebenskampf. In diesen Momenten kreisen seine Gedanken um einen schnellen und schmerzlosen Tod.

Leon hat sich kurzzeitig auf mein Gesprächsangebot eingelassen. So habe ich von ihm erfahren, dass er diese Hoffnungslosigkeit schon sieben Jahre kennt – heute ist er 20 -, und dass sich ein riesiger Berg an Hass in ihm angesammelt hat. Er hat mir sein Gefühlschaos anvertraut, und ich konnte seine Sehnsucht nach der schönen, glücklichen Seite des Lebens und seine Liebe zu seiner Familie spüren. Mit dem Zeigen seiner „weichen“ - vielleicht einen noch heilen - Anteil von sich hat er damit meine Seele berührt. Spontan habe ich ihm die Worte von Hilde Domin mit auf seinen Weg gegeben, in der Hoffnung, dass sie ihm gut tun:

NICHT MÜDE WERDEN SONDERN DEM WUNDER LEISE WIE EINEM VOGEL DIE HAND HINHALTEN.

In seiner Folgemail hat Leon mir seine Dankbarkeit darüber ausgedrückt, dass ich in ihm keinen wertlosen Menschen sehe, sondern ihm vorurteilsfrei begegnet bin. Sein Statement an mich, das der Arbeit der TelefonSeelsorge gilt, in seinem Wortlaut:

„Solange es Menschen gibt wie mich, die versuchen, Menschen wie ihm zu helfen und das wirklich machen, weil sie nicht wollen, dass jemand sich das Leben nimmt, dann ist er mir schuldig, dass er sich nicht das Leben nimmt.“

Jona, Mitarbeiterin

» **Wie Tausende von seinesgleichen, machte er aus der Vorstellung, daß ihm zu jeder Stunde der Weg in den Tod offenstehe, nicht bloß ein jugendlich-melancholisches Phantasiespiel, sondern baute sich selbst aus ebendiesem Gedanken einen Trost und eine Stütze.**

Zwar rief in ihm, wie in allen Menschen seiner Art, jede Erschütterung, jeder Schmerz, jede üble Lebenslage sofort den Wunsch wach, sich durch den Tod zu entziehen. Allmählich schuf er sich aus dieser Neigung gerade eine dem Leben dienliche Philosophie. Die Vertrautheit mit dem Gedanken, daß jener Notausgang beständig offen stehe, gab ihm die Kraft, machte ihn neugierig auf das Auskosten der Schmerzen und üblen Zustände, und wenn es ihm recht elend ging, konnte er, zuweilen mit grimmiger Schadenfreude, empfinden:

**»ICH BIN DOCH NEUGIERIG ZU SEHEN,
WIE VIEL EIGENTLICH EIN MENSCH AUSZUHALTEN
VERMAG! IST DIE GRENZE DES NOCH ERTRÄGLICHEN
ERREICHT, DANN BRAUCHE ICH JA BLOSS DIE TÜR ZU
ÖFFNEN UND BIN ENTRONNEN.«**

Es gibt sehr viele Selbstmörder, denen aus diesem Gedanken ungewöhnliche Kräfte kommen. Andererseits ist allen Selbstmördern auch der Kampf gegen die Versuchung zum Selbstmord vertraut. Jeder weiß, in irgendeinem Winkel seiner Seele, recht wohl, daß Selbstmord zwar ein Ausweg, aber doch nur ein schäbiger und illegitimer Notausgang ist, daß es im Grunde edler und schöner ist, sich vom Leben selbst besiegen und hinstrecken zu lassen als von der eigenen Hand. Dies Wissen, dies schlechte Gewissen, dessen Quelle dieselbe ist wie etwa für das böse Gewissen der sogenannten Selbstbefriediger, veranlaßt die meisten „Selbstmörder“ zu einem dauernden Kampf gegen ihre Versuchung. Sie kämpfen, wie der Kleptomane gegen sein Laster kämpft. ... Schließlich kam er, im Alter von etwa siebenundvierzig Jahren, auf einen glücklichen und nicht humorlosen Einfall, der ihm oft Freude machte. Er setzte seinen fünfzigsten Geburtstag als den Tag fest, an welchem er sich den Selbstmord erlauben wolle. An diesem Tag, so vereinbarte er mit sich selber, sollte es ihm freistehen, den Notausgang zu benutzen oder nicht, je nach Laune des Tages. ... Wenn es ihm aus irgendeinem Grund besonders schlecht ging... dann konnte er zu den Schmerzen sagen: „Wartet nur, noch zwei Jahre, dann bin ich euer Herr!“ Und dann vertiefte er sich mit Liebe in die Vorstellung, wie an seinem fünfzigsten Geburtstag morgens die Briefe und Gratulationen ankommen würden, während er, seines Rasiermessers sicher, Abschied von allen Schmerzen nahm und die Tür hinter sich zuzog...“

Zitat aus dem »Steppenwolf« von H.Hesse

EMOTIONAL SUPPORT

ALS WELTWEITER BEGRIFF DER KRISENHILFE

Die TelefonSeelsorge Hagen-Mark ist Sitz des internationalen Verbandes IFOTES-Europe und dadurch seit Jahren an innovativen Projekten und Initiativen beteiligt. So darf in diesem Jahresbericht der internationale Blick auch nicht fehlen, was die Begleitung suizidaler Krisen angeht: Wie lässt sich die seelsorgliche Begleitung in die internationale Begrifflichkeit von „crisis intervention“ und „emotional support“ einordnen oder anders gefragt: Wie lässt sich Krisenbegleitung und Suizidprävention als emotionale Entlastung unabhängig von Sprache, Kultur oder religiöser Orientierung beschreiben?

Die deutsche TelefonSeelsorge ist der größte nationale Verband der in Europa vertretenen Vereinigung „IFOTES“ (www.ifotes.org). Daneben gibt es einige andere große nationale Verbände wie die Samaritans in U.K. (www.samaritans.org), die National Suicide Prevention Line in den U.S.A. (www.suicidepreventionlifeline.org), Lifeline Australia (www.lifeline.org.au) oder Telecare in Canada (www.telecarecanada.org).

Blickt man über den nationalen Raum hinaus, findet man global insgesamt drei große Weltverbände für Krisentelefone:

- **IFOTES - International Federation of Telephone Emergency Services** (www.ifotes.org)
- **Lifeline International** (www.lifeline.org.au)
- **Befrienders-Worldwide** (www.befrienders.org)

WARUM BRAUCHT ES WELTWEIT MEDIENVERMITTELTE KRISENHILFE?

Menschen in Krisensituationen erleben sich als abgeschnitten von der Welt. Vieles kann zwar intellektuell erfasst, jedoch kaum emotional verarbeitet werden. Tiefe Kränkung und Enttäuschung über den seelischen Schmerz bis hin zu Suizidgedanken können die Folge jenes Ohnmachtsgefühls sein. Dabei können Krisen auch unterhalb des Bewusstseins entstehen, ablaufen und wachsen, ohne dass der Intellekt davon weiß.

Sprache ist vor diesem Hintergrund ein existentielles Mittel, Distanz zu schaffen, um die Verengung von Lebensbezügen und die Verzerrung von Erlebensstrukturen in neue Deutungszusammenhänge zu bringen. Gelingt es nicht, die sprachlich vermittelte emotionale Distanz und den intellektuellen Überblick einzuüben, kann die Krisenwahrnehmung einen

Sog entwickeln, der zur Chronifizierung führt. Die Krise beginnt krank zu machen, indem sie beginnt, sich in unser Leben einzunisten.

Die Frage nach Krisenbewältigung, emotionaler Stabilität und seelischer Gesundheit gewinnt in der wachsenden Unübersichtlichkeit und Vielfältigkeit der Alltagsgestaltung durch Globalisierung und Entgrenzung an Relevanz und wird in den kommenden Jahrzehnten die Kernfrage des menschlichen Daseins sein. Wir sind, individuell wie gesellschaftlich, ökonomisch wie ökologisch in einer kollektiven Krisensituation – die westlichen Länder in einem weiteren Stadium als die Schwellenländer. Nicht nur territoriale Gefüge, sondern auch die alten Konzepte und Orientierungsmaßstäbe lösen sich auf, und es ist offen, wohin die Reise geht.

Die weltweiten Krisentelefone leisten einen wichtigen Beitrag, Menschen in Fragen ihrer persönlichen Lebensgestaltung zu unterstützen und sie in Krisenmomenten, Phasen der Desorientierung oder in spezifischen Problemsituationen zu begleiten, um neue Orientierungsmöglichkeiten und Formen der Stabilität und Lebenszufriedenheit wiederzugewinnen.

WIE SOLLTE KRISENHILFE ANGEBOTEN WERDEN?

Das Besondere der Krisenbegleitung am Telefon und im Internet ist ihre Niederschwelligkeit. Sie kann fast überall, zu jeder Zeit, spontan, situativ, anonym und mit geringem finanziellen Aufwand in Anspruch genommen werden. Sie wird erfahrbar als Entlastungs-Geschenk und ist damit weitgehend leistungsfrei und ohne Hierarchie, weil sie nicht mit Professionellen arbeitet und kein auf vorgegebenen Rollenstrukturen beruhendes beraterisch-therapeutisches Setting zwischen dem Ratsuchenden und dem Hilfeleistenden ist. Das spezielle Konzept von Krisentelefonen eröffnet die Möglichkeit, einen Gesprächs- oder Mail- und Chatkontakt zu etablieren, der eine dreifache Verortung des Menschen in seiner Lebenssituation ermög-



licht. Er wird zu einem Ort für Beziehungserfahrung und Beziehungsgestaltung, für Problemwahrnehmung und Problembewältigung und schließlich für Perspektivgestaltung und Klärungsprozesse.

Die Wiedergewinnung der seelischen Balance ist auf internationaler Ebene zu einem zentralen Ziel medienvermittelter Krisendienste geworden. So erklärte die "Emotional Support Alliance" 2011: "Wir unterstützen nicht nur suizidale Menschen, sondern auch solche, die in einem desolaten emotionalen Zustand sind. ... Krisenzentren können Anrufende befähigen, ihre emotionale Elastizität und Überlebensfähigkeit zu steigern."

Vision der „World Alliance of Crisis Helpines“ und ihrer Weltverbände ist es, an einer Welt mitzuwirken, in der die Bedeutung von emotionaler Gesundheit verstanden wird und emotionale Unterstützung überall kostenfrei zur Verfügung steht. Denn wo Menschen ihre Bedürfnisse, Empfindungen und emotionalen Zustände wahrzunehmen und zu artikulieren lernen, werden Grundsteine für ein friedliches und sinnhaftes Zusammenleben gelegt.

WELCHE WIRKUNG KANN MEDIENVERMITTELTE KRISENHILFE HABEN?

Die internationalen Krisentelefone sind nicht nur ein letzter Strohalm, sondern sie haben auf globaler Ebene gesundheitsfördernde Wirkung (emotional health), indem sie die emotionale Stabilität von Anrufenden stärken und ihr seelisches Wohlbefinden fördern. Der Effekt kann präventiven Charakter haben, aber die Wirkung reicht noch weiter: Durch den geschützten Raum kann die soziale Beziehung Entwicklungsfunktion haben, wenn Entwicklung im Sinne von Lernprozessen verstanden wird. Neurobiologische Erkenntnisse bestätigen dies, indem sie Veränderung definieren als Resonanz und Plastizität neuronaler Strukturen, die quasi als Umlernprozess autodidaktisch in jedem von uns verlaufen. Um dies an einem konkreten Beispiel zu zeigen, möchte ich anhand des Briefes einer Anruferin die Wirkung von emotionaler Stabilisierung zeigen. Solche Rückmeldungen gibt es meiner Erfahrung nach in jeder Einrichtung, egal auf welchem Kontinent:



„Liebes Team des Krisentelefon! Ich möchte mich für den Beistand bedanken, den ich am vergangenen Wochenende von Ihnen erhalten habe. Von Donnerstag bis Sonntag waren diese Anrufe für mich der einzige Halt, denn ich war wie von Sinnen vor Schmerz! Durch das einfühlsame Gespräch mit Ihnen habe ich wieder klar denken können und Ihre Anregungen haben mir geholfen, mich auf meine Interessen zu besinnen. [...] Ich bin fest davon überzeugt, dass mich die Telefonate mit Ihnen gerettet haben. Sicher ein großes Wort, aber ich empfinde es so. Sie sind objektiv und unvoreingenommen und deshalb wertvoller als meine Freundinnen, die alles nur verurteilen haben. Ich habe durch die Telefonate mit Ihnen neue Stärke gewonnen – Danke! Sie sind meine helfenden Engel gewesen.“

Die Voraussetzung für solche seelischen Lernprozesse bildet ein angemessenes beziehungsorientiertes Kommunikationsgeschehen auf der Basis von Empathie, Vertrautheit, sprachlicher Kompetenz und Gesprächsverlaufs-Steuerung. Das alles würde ich für die Wirksamkeit von Krisendiensten als Quintessenz ansehen und als ein Beraterisch-fachliches Verständnis von medialer Seelsorge.

Dass die Arbeit von Krisenzentren wirksam ist, konnten einige Studien im englischsprachigen Raum bereits belegen. Eine der ersten ist die von dem Psychologen Brian Mishara durchgeführte Begleitstudie, die auf stillen Mitschnitten von Telefongesprächen basiert. Aber auch weitere Studien in den U.S.A., die im Zeitraum von 2003-2004 gemacht wurden, konnten die Effektivität von telefonischer Krisenintervention zeigen. Etwa die Auswertung von über 1600 Anrufen mit suizidalen Problematiken, von denen über 800 zusätzlich über einen längeren Zeitraum beobachtet wurden: „Wir fanden einen signifikanten Rückgang von Suizidalität während des Gesprächs sowie einen durchgängigen Rückgang von Hoffnungslosigkeit und seelischem Schmerz in den darauf folgenden Wochen“. Im deutschsprachigen Raum konnte eine ähnliche Untersuchung bislang nicht unternommen werden, weil die Zusage von Anonymität und Vertraulichkeit im Raum der TelefonSeelsorge die Aufzeichnung von Gesprächen oder die Befragung von Anrufern verbietet.

WELCHE KOMPETENZEN BRAUCHT MEDIENVERMITTELTE SUIZIDPRÄVENTION?

Krisenhilfe setzt sich weltweit ein für ein Modell sozialer Globalisierung, die Menschen darin unterstützen will, sich in ihrer Persönlichkeit, dem seelischen Wohlbefinden und emotionalen Erleben zu entfalten, zu lernen und zu vertiefen. Die internationalen Organisationen entwickeln hierzu neue Ideen und Impulse, weil sie sich als lernende Organisation verstehen, die weltweit Modelle erfolgreicher Kommunikation entdecken, reflektieren und kommunizieren.

WIE FUNKTIONIERT „EMOTIONAL SUPPORT“ KONKRET ALS KRISENHILFE MEDIENVERMITTELT UND WELCHE KULTUR-UNSPECIFISCHEN MODELLE LASSEN SICH DAFÜR HERANZIEHEN?

Menschen, die sich weltweit einer Crisis-Helpline anvertrauen – ob per Hörer oder per Tastatur – thematisieren eine unerschöpfliche Fülle an Krisensituationen und Problemstellungen. Diesen inhaltlich nachzugehen und durch Ratschläge oder fachliche Rückmeldungen zu begegnen, wäre eine Überforderung an die Begleitpersonen.

Aus diesem Grunde stand in der TelefonSeelsorge immer schon das „aktive Zuhören“ im Vordergrund. Dies wurde vermittelt, geübt und verinnerlicht auf der Basis der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers. In einigen Ländern kamen humanistische Konzepte wie Viktor Frankls Logotherapie oder das Salutogenese-Konzept nach Aron Antonowski hinzu. Empathie, Wertschätzung, Echtheit sind dabei die grundlegenden Variablen, die Krisenhelfern vermittelt werden. In den letzten Jahren sind durch die starke Zunahme von Anrufenden mit psychischen Beeinträchtigungen neue Elemente hinzugekommen, wie das ressourcenorientierte und systemische Fragen beziehungsweise Intervenieren. Diese Weiterführung ist gut und wichtig für die Qualitätsentwicklung in der medienvermittelten Krisenhilfe. Das lässt sich auch belegen durch die oben zitierten U.S.-Studien, die herausgefunden haben, dass gerade im Kontext von Krisenintervention die Empathie zwar wichtig für die Beziehungsgestaltung ist, jedoch relativ unwirksam für die Suizidprävention selbst. Die Wirksamkeit der medienvermittelten Gesprächsführung wird hiernach durch folgende vier Merkmale realisiert:

- Unterstützende Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung
- Aktives Zuhören
- Positives Umdeuten
- Nutzung von Problemlösestrategien

MANCHMAL GIBT ES DA NOCH EINEN KLEINEN TRAUM, DEN ICH HABE, WO ICH MIR VORSTELLE, WIE SCHÖN ALLES SEIN KÖNNTE. ABER DAS WIRD DANN SCHNELL VON ZWEIFELN VERNEBELT UND DANN KOMMT WIEDER SO EINE SCHWERE UND BEWEGUNGSLOSIGKEIT.

Besonders der letztgenannte Punkt „Problemlösestrategie“ („problem solving“) ist für die deutschsprachige Krisenhilfe ein ungewohnter Begriff, könnte er doch als „Tipps geben“ oder „Ratschläge erteilen“ missverstanden werden. Brian Mishara versteht unter „problem solving“ im Feld der Suizidprävention das Konkretisierende Nachfragen und Konfrontieren mit der Realität: Auf Tatsachen ausgerichtete Fragen, Fragen nach Ressourcen, Problemlösesuggestionen (Wunderfrage, Als-Ob-Frage), Fragen zu überstürzten Verhaltensweisen, Anti-Verletzungs-Vereinbarungen, konkrete Vorgehensweisen, Fragen zur (Selbst-) Einweisung. Jene Gesprächsführung des „collaborative problem solving“ zeigte in den Studien die stärkste präventive Signifikanz.

Diese etwas direktivere Form der Gesprächsführung wäre im Umfeld der TelefonSeelsorge mit einer Entwicklung vom „aktiven Zuhören“ hin zum „pro-aktiven Zuhören“ vergleichbar. Erste Erfahrungen und Impulse, die in eine solche Richtung weisen, hat IFOTES in den oben genannten Trainings zu Gewalt und Resilienz erstmals zielgerichtet eingesetzt. Wir beziehen sie modulhaft auch in der TelefonSeelsorge Hagen-Mark in der Aus- und Weiterbildung ein. Die Methodik des Problem-Solving liegt der Arezzo-Schule für Strategische Therapie zugrunde. Das auf der Basis von Paul Watzlawick von Giorgio Nardone entwickelte Konzept versteht unter Problem-Solving die präzise dialogische Ermittlung der Problemsituation, welche die Voraussetzung für funktionierende Veränderungs- und Lösungsansätze ist. Dabei werden mit Hilfe von speziellen Fragetechniken sowohl kognitive Konstruktionen wie auch emotionale Zustände unabhängig von der jeweiligen Thematik, Kultur oder Herkunft reflektiert und eingeordnet.

Um dem theoretischen Modell mehr Nachvollziehbarkeit zu ermöglichen, möchte ich zur Illustration der „Problem-Solving-Orientierung“ einen Ausschnitt aus einem Gesprächsprotokoll wiedergeben, der zeigt, wie solch ein Begleitprozess des Problem-Solving-Prozesses modellhaft aussehen kann. Das Beispiel ist im Nachgang eines Supervisionsprozesses protokolliert worden und wird zu Schulungszwecken eingesetzt:

ANLASS DES GESPRÄCHS:

EIN ANRUFER THEMATISIERT NACH EINER TRENNUNG VON SEINER LEBENSPARTNERIN IN FOLGE DER INSOLVENZ SEINES BETRIEBES SEINE STARKE HOFFNUNGSLOSIGKEIT UND UNFÄHIGKEIT, DEM EIGENEN LEBEN NOCH EINE BEDEUTUNG ZU GEBEN:

- #BEGLEITERIN** „Spüren Sie diese Hoffnungslosigkeit, weil Sie sich so in Ihrem Schmerz und Ihrer Lebensenttäuschung gefangen sehen oder weil es Ihnen nicht mehr gelingt, Ihre Fröhlichkeit, Vergnügliches oder Lustvolles zu entdecken?“
- #ANRUFER** „Wo sollte ich denn etwas Lustvolles entdecken, so wie ich jetzt lebe?“
- #BEGLEITERIN** „Ja, Sie haben keine Lust mehr in ihrem Leben ... Und kennen Sie keine Lebensfreude mehr aus Angst vor Enttäuschung oder weil Sie keine Lebenskraft und Energie mehr verspüren (Wut)?“
- #ANRUFER** „Ja, meistens bin ich enttäuscht, wenn es dann wieder nichts wird oder ich das zumindest befürchte oder absehen kann.“
- #BEGLEITERIN** „Sie schützen sich also vor einer neuen Enttäuschung. Ist dieser Schutz nötig, weil Sie Angst haben, wieder zu scheitern oder weil es so weh tut, wenn die Enttäuschung kommt?“
- #ANRUFER** „Ich habe schon seit der Trennung das Gefühl, auf der Bremse zu stehen, ja, ich glaube aus Angst, wieder enttäuscht zu werden.“
- (Kommentar: Bis hierher hat die Begleiterin die Beteiligung der Grundgefühle Wut, Angst, Schmerz und Vergnügen und ihre Wechselwirkung exploriert. In der folgenden Sequenz geht sie stärker auf die mentale Konstruktion ein und prüft eine möglicherweise vorhandene Suizidalität)
- #BEGLEITERIN** Wo in ihrem Leben erfahren Sie besonders dieses Gebremst-Sein?“
- #ANRUFER** Eigentlich an ganz vielen Stellen – ich finde keine neue berufliche Tätigkeit, es fällt mir schwer, unter Menschen zu gehen, ich kann mich so recht zu nichts mehr aufraffen, mir fehlt einfach die Power, die mich früher angetrieben hat.
- #BEGLEITERIN** Da bin ich aber beeindruckt, das Sie sich dazu auferafft haben, den Hörer in die Hand zu nehmen und uns zu kontaktieren.
- #ANRUFER** Ja, ich habe aber auch lange gezögert.
- #BEGLEITERIN** Ist Ihnen denn auch schon mal die Idee gekommen, ihr Leben einfach zu beenden, um dem ganzen Schlamassel zu entfliehen?
- #ANRUFER** Tja, das ist eigentlich mein Problem. Es ging da immer wieder mal um so eine Überlegung, besonders wenn ich mich so ganz im Keller fühle. Das hat mir dann auch Angst gemacht.
- #BEGLEITERIN** Und gibt es da nur diese eine Stimme oder auch eine andere Seite, die sagt „Das kannst du doch nicht machen“ oder „Du musst das doch auch anders hinbekommen“ oder so?

- #ANRUFER** Ich weiß nicht,- nicht so direkt. Manchmal gibt es da noch einen kleinen Traum, den ich habe, wo ich mir vorstelle, wie schön alles sein könnte. Aber das wird dann schnell von Zweifeln vernebelt und dann kommt wieder so eine Schwere und Bewegungslosigkeit.
- #BEGLEITERIN** Welche dieser beiden Seiten hat denn entschieden hier anzurufen?
(Kommentar: Jetzt geht die Begleiterin stärker in die Gesprächsbeziehung und aktiviert Ressourcen der Lebensseite)
- #ANRUFER** Natürlich die träumende Seite – obwohl ich gerade gar keine Idee im Kopf habe eher nur wieder dieses Chaos.
- #BEGLEITERIN** Das macht nichts mit dem Chaos, dafür reden wir ja jetzt miteinander. Aber ich finde es toll, dass sich Ihre – ich nenne sie mal „Lebenstraumseite“ Hilfe holt. Was braucht diese Seite denn, um mehr Kraft zu bekommen?
- #ANRUFER** Sie darf sich vor allem nicht alleine fühlen.
- #BEGLEITERIN** Wenn ihre Lebenstraumseite sich in Gesellschaft fühlt, ist sie dann weniger ängstlich? Oder verspürt sie dann mehr Kraft?
- #ANRUFER** Ich glaube, sie ist dann kräftiger oder vielleicht auch mutiger und nicht so hilflos und schwach.
- #BEGLEITERIN** Denken Sie doch mal an Situationen in ihrem Leben, in denen Sie sich kräftig und mutig gefühlt haben.
- #ANRUFER** (nach längerer Pause) Mit fällt gerade wieder die Zeit ein, als ich zum ersten mal Skateboard gefahren bin – so mit 11 Jahren - und mich schließlich getraut habe in so einer Tube zu fahren. Das hat mich mächtig stolz gemacht, so ein Körpergefühl zu haben....

Das Beispiel zeigt zum einen, dass die Beraterin kaum auf die inhaltlichen Seite agiert, also etwa Fragen nach der Partnerin, der Arbeitslosigkeit usw. Sie bleibt in ihrem Dialog auf der Ebene des emotionalen Erlebens und der mentalen Konstruktionen. Die Beraterin arbeitet geschickt die Ambivalenz seines Denkens mit der suizidalen Seite einerseits und dem Träumer andererseits heraus. Mit der Betonung des Träumers und gleichzeitig über den sozialen Kontakt über die Krisenhotline findet der Klient (in Erinnerung an das Skaten) für einen Moment zu seinem Kerngefühl Vergnügen zurück – im Sinne einer Sehnsucht nach einem starken Lebensgefühl. Das drängt seine Angst in den Hintergrund, und er entdeckt die Ressource der Wut in Form von Mut und Energie.

Dieses Beispiel möge exemplarisch andeuten, was „beratende Seelsorge“ im internationalen Verständnis von „Problem-Solving“ in der sprachlichen Kommunikation bedeuten kann. Dabei war es mir auch wichtig, darzustellen, wie die Kriterien erfolgreicher Krisenintervention aus den U.S. Studien (unterstützende Beziehungsgestaltung/ aktives Zuhören/ positives Umdeuten/ problem solving) in der Gesprächsführung wieder zu finden sind.

SUIZIDFOREN

IN DER MAIL UND CHATSEELSORGE WERDEN WIR MANCHMAL NACH DEM SINN VON SUIZIDFOREN GEFRAGT. ODER WIR ERHALTEN BERICHTE VON ERFahrungen, DIE SUIZIDALE IN EINEM SUIZIDFORUM GEMACHT HABEN.

» Ich landete also in diesen Suizid-Foren, doch anstatt dass dort diese Menschen positiv aufgebaut werden, ihnen Hilfemöglichkeiten aufgezählt wurden oder ihnen gute Therapeuten empfohlen wurden, ging es in diesen Foren eigentlich nur darum mit welcher Methode man sich am Besten selbst umbringt und darum sich gegenseitig noch mehr herunterzuziehen.

Es wurden dort sogar richtige mathematische Berechnungen gemacht welche Methode garantiert zum Erfolg führen wird und sogar als PDF-Dateien konnten User sich Anleitungen zum Selbstmord herunterladen.

Ein Forum ist vergleichbar mit einem schwarzen Brett. Das ist für jede und jeden öffentlich und weltweit zugänglich. Gesprächsforen sind die am meisten genutzten Formen der Selbsthilfe im Internet. Neben Informationen werden auch Trost und Ratschläge gegeben. Je nach Forumsvereinbarungen ist es möglich, untereinander per Mail zu kommunizieren. Vielleicht fragen Sie sich, wie ein Forum funktioniert und weshalb sich Menschen dort treffen? Viele Forenbesucherinnen und Besucher wollen sich von Ärzten und Psychiatern oder Psychologen abgrenzen. Sie sehen die Foren und Chats als einzige Möglichkeit, sich ohne Angst vor Unverständnis, Stigmatisierung oder ärztlichem Einschreiten über Suizid zu auszutauschen. Sie erzählen ihre Lebensgeschichten oder zeigen eigene Gedichte, diskutieren über Gott und Psychotherapie, in manchen Foren auch über Methoden der Selbsttötung.

Mehr als hundert deutschsprachige Angebote (viele mit geschlossenem Nutzerkreis) zählt die Kontrollstelle jugendschutz.net, deren Aufgabe es ist, gegen unzulässige Inhalte vorzugehen, so gegen sexuellen Missbrauch, Pornografie, Rechtsextremismus, Gewalt und Verletzung der Menschenwürde. (Deutlich mehr Angebote gibt es auf englisch.) Suizidforen werden in Fachkreisen und Öffentlichkeit ambivalent beurteilt. Während die einen ihnen suizidpräventive Funktionen zuschreiben, befürchten andere „Suizidepidemien“ durch destruktive Gruppendynamiken und damit einhergehenden Ansteckungs- und Aufschaukelungseffekten. Die Foren unterscheiden sich in ihrer Haltung gegenüber dem Thema Suizid. Einige erlauben die Diskussion von Methoden, in anderen ist sie verboten. Manche verlinken Seiten mit Suizidmethoden, andere enthalten seriöse Hilfsangebote, verweisen etwa auf die Telefon-

Seelsorge. Suizidforen können nicht generell als (jugend)gefährdend eingestuft werden. jugendschutz.net hat Suizidforen systematisch recherchiert und eine großen Bandbreite von präventiv wirksamen bis hin zu suizidfördernden Angeboten festgestellt.

So gibt es contra-suizidale Angebote, die in der Regel von professionell-institutionellen Anbietern ins Netz gestellt werden. In diesen Foren steht Hilfe zur Selbsthilfe an erster Stelle. Methodendiskussionen, Medikamenten- oder Waffenhandel sind, genau wie das Angebot zum gemeinsamen Suizid verboten. Regelverstöße werden gelöscht und Suizidankündigungen an die Polizei weitergegeben. Diese Foren haben ein großes Selbstregulierungspotential und eine lebensbejahende Gesamttendenz. Die Enttabuisierung des Themas und der anonyme Austausch ermöglichen einen Abbau sozialen Handlungsdrucks, erleichterten den Zugang zu professioneller Unterstützung und vereinfachen die Kontaktaufnahme zu professionellen Krisenangeboten.

Neben diesen lebensbejahenden Foren gibt es auch pro-suizidale Foren, die in der Regel von Privatpersonen und Betroffene eingestellt werden. In diesen Foren ist es erlaubt, sich über Suizidmethoden auszutauschen und Selbsttötung als alleinige Problemlösung zu verherrlichen, die Forumsmitglieder bestärken sich bei Suizidabsichten und der eigene Suizid wird angekündigt.

» Schrecklich fand ich das sich ein 16jähriger Junge dort meldete und in seinem Eingangspost beschrieb das es ihm so schlecht gehen würde das er nicht mehr leben wolle, weil seine Freundin ihn wegen einem anderen verlassen hätte, seine Versetzung gefährdet sei und seine Mutter eine Alkoholikerin sei und ihn schlagen würde, doch anstatt ihm zu raten sich Hilfe zu holen, wegen der Mutter zum Jugendamt zu gehen und ihm zu sagen das einmal sitzen zu bleiben kein Weltuntergang ist, hatten sie absolutes Verständnis das er nicht mehr leben will und schütteten ihn gleich mit all ihren „Todsicheren Tipps“ zu, von denen wohl einer geklappt hatte, denn der Junge hatte wohl den Account auf dauerhaft online gestellt so das man kein Passwort eingeben musste und so kam der Vater später in das Forum und hat da ein riesen Fass aufgemacht.

In prosuizidalen Foren sind geschmacklose Inhalte keine Seltenheit, Texte, die den Suizid glorifizieren, Darstellungen von toten und schwer entstellten Menschen und andere entsprechende Bilder oder Filme. Das kann motivierend auf Suizidabsichten wirken. Diese Foren haben gefährdende Effekte, da sie eine weitere Labilisierung, insbesondere bei jungen und psychisch kranken Menschen, auslösen können, so etwa den Werther-Effekt. (Den Begriff Werther-Effekt hat 1974 der amerikanische Soziologe David Phillips eingeführt; er wies einen Zusammenhang zwischen der Berichterstattung über Suizide Prominenter und der erhöhten Suizidrate in der Bevölkerung nach. Die Zahl der Nachahmerinnen und Nachahmer war umso höher, je prominenter der Auslösende war.

Die größte Suizidwelle wurde durch die Berichterstattung über den Tod Marilyn Monroes ausgelöst. In Deutschland hat der Schienensuizid von Robert Enke die Zahl der Schienensuizide verdreifacht.

Prosuizidale Foren bieten einen Abbau von Ambivalenzen durch Prozesse des Gruppendrucks und verändern die Einstellungen zum Suizid. Bisher wurden fast hundert Angebote überprüft, wovon etwa vierzig Prozent als jugendgefährdend einzuschätzen waren. jugendschutz.net ergreift Maßnahmen gegen unzulässige Angebote und ist dabei in sechzig Prozent der Fälle erfolgreich.

TOTSICHERE TIPPS VON DENEN WOHL EINER GEKLAPPT HATTE

In den Foren, in denen die Methodendiskussion erlaubt sind, gibt es Anleitung zum Suizidvollzug mit detaillierten Darstellungen der Vorbereitung und der praktischen Durchführung und einen Austausch über die Erfolgchancen bestimmter Methoden.

An dieser Stelle haben wir lange überlegt, ob wir Ihnen in unserem Jahresbericht ein plastisches Beispiel geben sollen. Wir haben uns dafür entschieden, da wir nicht der Meinung sind, damit Schaden anzurichten. Mädchen und Jungen, die sich umbringen wollen, kennen diese Foren und auch die Methoden. Und so zeigen wir Ihnen eine Methodenbeschreibung am Beispiel Paracetamol, die häufigste Methode mit der sich Jugendliche umbringen, da Paracetamol einfach zu bekommen ist.

„Einleitung: Die meisten Gifte verursachen Brechreiz. Um ihn möglichst zu unterbinden, nimm eine oder zwei Antihistamin-Tabletten (Reisekrankheit-, Allergie-, Heuschnupfen-Tabletten) ungefähr eine Stunde zuvor, am besten auf einen relativ leeren Magen. Ist das Gift in Tablettenform, nimm die ersten 20% so wie sie sind, den Rest zermörsert und aufgelöst in hochprozentigem Alkohol oder Essen. Dadurch setzt die Giftwirkung schlagartig auf einmal ein. Alkohol hilft, dass das Gift sich auflöst. Trink nichts vorher, sondern spüle die Tabletten mit Wodka oder was ähnlichem runter, und trink danach weiter solange du noch bei Bewusstsein bist. Stülpe eine weite, luftdichte Plastiktüte über deinen Kopf und binde etwas um deinen Hals, so dass die Sache luftdicht abschließt. So machst du aus einer 90% sicheren Methode eine 99%ige. Freitag Abend ist eine gute Zeit, sofern du allein lebst - niemand wird dich bis zum Arbeitsbeginn am Montag vermissen. Verschließe soweit möglich alle Türen. Erzähle rum, dass du übers Wochenende jemanden besuchen wirst und außer Haus bist. So wird niemand einen telefonischen Rückruf von dir erwarten. Manche Schmerzmittel u.a. sind weniger wirksam wenn du sie gewöhnlich auch einnimmst und eine Toleranz dagegen aufgebaut hast. Im Allgemeinen gilt, dass du von medizinischer Hilfe Abstand nehmen solltest, solange du noch im Sterben bist.

PARACETAMOL (ACETAMINOPREN / TYLENOL)

Dosierung:	15+ Gramm, 20+ ist besser
Dauer:	10 Stunden bis zu tödlichen Schäden, aber zwei Wochen bis zum eigentlichen Tod
Verfügbarkeit:	einfach erhältlich
Zuverlässigkeit:	ziemlich zuverlässig
Hinweise:	Sobald 10-12 Stunden um sind, hast du es geschafft, aber du lebst noch 1-2 Wochen weiter. Wohl besser du wartest 15 Stunden um ganz sicher zu gehen. Schreckliche Nebenwirkungen während dieser Zeit (um nur einige zu nennen: akute toxische Hepatitis, renales Versagen, zerebrales Oedem, intra-abdominale Blutungen, Atempneumonie, Haemophilie). Zu geringe Dosis verursacht schwere Leberschäden.“



<http://archive.ashspace.org/ash.xanthia.com/methodsxlations/deutsche.html>

Im Internet entsteht ein Freiraum, um eigene suizidale Phantasien und Gefühle zu beschreiben und zu formulieren, die im sonstigen Alltag tabuisiert sind. Es gibt in Deutschland zu wenig Angebote für suizidale Jugendliche, die es in der Regel, genau wie suizidale Erwachsene, strikt ablehnen, sich in einer psychiatrischen Einrichtung helfen zu lassen.

DIE FRAGE NACH DEN SUIZID-FOREN MUSS DESHALB UNBEDINGT MIT DER FRAGE VERKNÜPFT WERDEN, WELCHEN RAUM DIE JUGENDLICHEN STELLVERTRETEND FÜR DIE ÄUSSERUNG UND DEN AUSDRUCK IHRER GEDANKEN BEKOMMEN KÖNNEN UND WO UND WIE IHNEN HILFE ANGEBOTEN WERDEN KANN.



HINTERBLIEBENE

ALLE 47 MINUTEN NIMMT SICH IN DEUTSCHLAND EIN MENSCH DAS LEBEN. DAS SIND MEHR ALS ZEHNTAUSEND IM JAHR, NICHT MIT EINGERECHNET DIE HOHE DUNKELZIFFER DER SUIZIDE.

WARUM HABE ICH ES NICHT BEMERKT? WARUM HAT SIE DENN NICHTS GESAGT?

Warum bin ich es nicht wert, dass er für mich weiterlebt? Warum habe ich es nicht verhindern können? Warum hat er nicht an die Kinder gedacht? Warum wollte Papa nicht erleben, wie ich meinen Schulabschluss mache?

Der Suizid eines nahe stehenden Menschen löst bei den Angehörigen nicht nur Trauer aus, sondern verursacht häufig auch eine Lebenskrise. Viele fühlen sich mit ihrem Schicksal allein gelassen, da der Schmerz des Verlustes oft von Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen begleitet wird und man sich schämt, darüber zu reden. Viele reagieren angesichts eines Suizids in ihrem Umfeld mit Sprachlosigkeit. Niemand weiß, was er sagen soll, viele schweigen aus der Angst heraus, etwas Falsches zu sagen. Doch was brauchen Hinterbliebene nach einem Suizid?

„Hinterbliebene brauchen jemanden, der sie bei der Suche nach professioneller Hilfe unterstützt. Sie nehmen relativ schnell ihre Arbeit wieder auf. Offensichtlich ermöglicht ihnen das eine, wenn auch brüchige Distanz zu dem Unfassbaren. Sie brauchen die Struktur eines Arbeitstages. Das kann Halt und Sicherheit vermitteln. Arbeitsunfähigkeit stellt sich erst später ein. Viele führen ein Doppelleben. Nach außen hin funktionieren sie, aber wie es Innen aussieht, bleibt verborgen. Das Funktionieren verbraucht viel Kraft. Für die Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben bleibt da nichts übrig. Rückzug ist die Folge.

Hinterbliebene brauchen den Rückzug. Hier sammeln sie wieder Kraft. Hier trauern sie. Das soziale Umfeld sollte dafür Verständnis haben, sollte aber bei Bedarf für Kontakt offen sein.

Die Familie hat dabei eine Doppelrolle. Natürlich besteht der Wunsch nach Gesprächen und Kontakt mit vertrauten Menschen. Aber gerade das kann die Familie in den seltensten Fällen leisten. Alle sind von dem gleichen Trauma betroffen und alle auf ihre Art bedürftig. Wie

Wenn jemand aus eigenem Entschluss seinem Leben ein Ende setzt, bleiben Angehörige, Freundinnen und Freunde zurück, die mit dem Suizid umgehen müssen. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hinterlässt jeder, der durch einen Suizid gestorben ist, fünf bis sieben Angehörige. Das bedeutet, dass jedes Jahr 60 - 80.000 Mütter und Väter, Töchter und Söhne, Schwestern und Brüder, Onkel und Tanten, Freundinnen und Freunde betroffen sind, die einen geliebten Menschen verloren haben. Für viele steht die Frage nach dem Warum und der vermeintlichen Schuld am Tod eines geliebten Menschen im Raum.

sollen sie sich da gegenseitig stützen können? Enttäuschungen bleiben nicht aus. So versucht jeder irgendwie den Boden unter den Füßen zu behalten und mit dem Verlust umzugehen. Das isoliert sie voneinander. Das ist das große Drama und die Not der Familienmitglieder. Zweidrittel aller Ehen zerbrechen nach dem Suizid eines Kindes.

Hinterbliebene brauchen Menschen, die einfach da sind und die ihrer Trauer standhalten. Sie brauchen die Gewissheit einer verlässlichen Beziehung, egal wie es ihnen geht. Und sie müssen ihre suizidalen Gedanken, die manchmal der einzige Weg aus ihrer Krise zu sein scheinen, äußern dürfen.

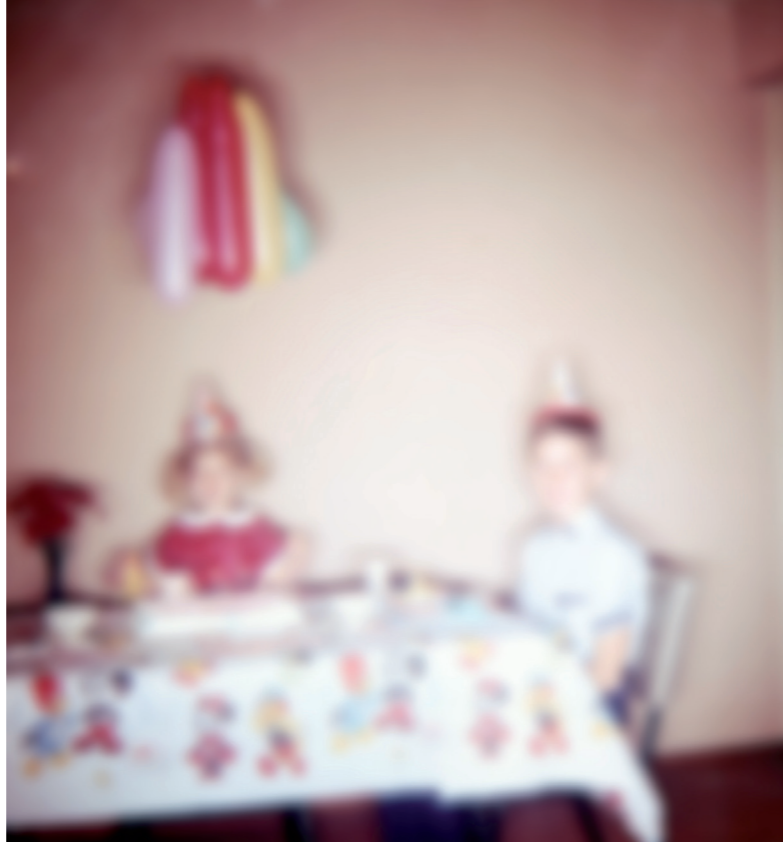
Sie erleben einschneidende Veränderungen auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene. Bislang nicht erlebte Angstzustände, Schlafstörungen, körperliche Erkrankungen, wohlmöglich die eigene Suizidalität, verwirren.

Das Selbstwertgefühl ist beschädigt, das Vertrauen in Beziehungen und in die Tragfähigkeit des Lebens gestört. Die Sinnhaftigkeit des Lebens steht in Frage. Der Gedanke daran, was mit dem Verstorbenen nach seinem Erdenleben geschieht, weckt überwunden geglaubte religiös geprägte Ängste.

In Gesprächskreisen und Trauergruppen mit Hinterbliebenen nach Suizid erleben die Betroffenen, wie fruchtbar der Kontakt untereinander ist. Sie erkennen, dass ihr ganz persönliches Erleben von den anderen auch so erlebt wird. Reaktionen, die sie weder einordnen, verstehen oder annehmen können, bekommen vor diesem Hintergrund ein anderes Gesicht. Hinterbliebene wollen kein Mitleid. Sie wünschen sich Mitgefühl, und das ist etwas anderes. Der Unterschied liegt im aufeinander bezogenen Kontakt. Was ist dabei, wenn ich dem Hinterbliebenen eingestehe, wie hilflos ich in Anbetracht dieses Verlustes bin?

Hinterbliebene wollen kein Mitleid. Sie wünschen sich Mitgefühl, und das ist etwas anderes. Der Unterschied liegt im aufeinander bezogenen Kontakt. Was ist dabei, wenn ich dem Hinterbliebenen eingestehe, wie hilflos ich in Anbetracht dieses Verlustes bin?

Sie möchten über den Verstorbenen reden dürfen. Ihn auszuklammern, um sie zu schonen, tut weh und ist falsch. Eine Mutter sagt in der Gruppe: „Wenn mein Geburtstag gefeiert wird, dann sind alle Gäste da, aber das tote Kind wird totgeschwiegen. Das ist grausam.“



Hinterbliebene wissen, dass es für ihre Mitmenschen nicht immer leicht ist, mit ihnen umzugehen. Sie leiden selbst unter ihren schwer einzuschätzenden Emotionen und ihrer Verletzbarkeit. Auch müssen sie selbst Vorurteile abbauen. Dafür brauchen sie den Austausch.

Die Trauerarbeit wird von der Hoffnung getragen, dass dem Hinterbliebenen irgendwann der innere Abschied von dem Verstorbenen gelingt, dass er seine Entscheidung akzeptieren und ihm in der Erinnerung den gebührenden Platz einräumen kann.

Ein Ziel von gelungener Trauerarbeit ist, mit dem Verstorbenen leben zu können, nicht ohne ihn zu leben. Es wird kaum gelingen, einen Sinn im Suizid zu entdecken. Die Frage nach dem „Warum“ kehrt immer wieder. In jedem Suizid liegt ein Geheimnis. Mit dieser Erkenntnis heißt es zu leben, eine Erkenntnis, die sich Hinterbliebene in der Trauerarbeit schwer erarbeiten.“ schrieb Sigrid Dziurzik für AUF DRAHT 86, August 2014

DAS TOTE KIND WIRD TOT- GESCHWIEGEN

RECHTLICHE POSITION

Immer wieder werden wir gefragt, ob wir denn nicht die Polizei bei einer Suizidankündigung einschalten müssen. Der Suizid ist, als Ausdruck des Selbstbestimmungsrechts, in Deutschland straffrei. Straffbar ist die unterlassene Hilfeleistung nach § 323c, StGB. Der unterlassenen Hilfeleistung macht sich strafbar, wer bei Unglücksfällen nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm zuzumuten ist. Der Straftatbestand der unterlassenen Hilfeleistung beruht auf der Solidarität unter Menschen und somit der Verpflichtung, jemandem zu helfen, der in Not ist.

Nun stellt sich die Frage: Ist der Suizid ein Unglücksfall? Und macht man sich der unterlassenen Hilfeleistung strafbar, wenn man einen Menschen, der sich töten will, nicht von seinem Vorhaben abhält oder ihn nach dessen Handlung nicht versucht zu retten? Wo ein fester und freier Entschluss zu sterben vorliegt, kann man dies nicht als Unglücksfall interpretieren.

Der Mensch, der sich umbringen will, ist für seine Handlung verantwortlich. Und erforderliche Hilfe nach § 323c StGB kann das seelsorgerlich-beratende Gespräch, das Chatten oder auch der Mailkontakt sein. Und so versuchen wir, mit dem Suizidalen in Kontakt zu kommen, ihn zu verstehen. Wer sich in suizidalen Krisen an die TelefonSeelsorge wendet, muss nicht befürchten, dass sein Anruf, sein Chat oder seine Mail an eine Strafverfolgungsbehörde weitergegeben wird. Wenn im Laufe des Gesprächs der Anrufer bittet, die Rettung zu rufen, so tun wir dies, wie in dem Fall der Anruferin, die im September anrief und einen Suizidversuch mit Medikamenten unternommen hatte. Im Laufe des Gesprächs gewann sie immer mehr Vertrauen und bat die Mitarbeiterin, die Rettung zu verständigen, sie wolle doch weiterleben. In guter Zusammenarbeit mit der Feuerwehr und dem Einsatz von vierzig Feuerwehrmännern konnte die Frau gefunden und gerettet werden.

¹G. Hüther; Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern (2004).

²B.L. Mishara, F. Chagnon, M. Daigle, C. Balan, S. Raymond, I.Marcoux, C. Bardou, J.K. Campbell, & A. Berman, Which helper behaviours and intervention styles are related to better short-term outcomes in telephone crisis intervention? Results from a silent monitoring study of calls to the U.S. 1-800-SUICIDE Network. Suicide and life threatening behaviour, [2007].37 (3) 308-320.

³H. Seidlitz & D. Theiss, Ressourcenorientierte Telefonberatung. Ein Lehr- und Lernbuch (3/2013).

⁴B. Mishara, How best to help suicidal persons over the Telephone and Internet. In: Crisis intervention and counseling by Telephone and the internet, ed. By D. Lester, [2012], pp 74ff.

⁵vgl. S. Schumacher; Die Lösung aus dem Problem Schöpfen: Das Wesen der Brief Strategic Therapy und der strategische Dialog in der Beratungspraxis, in: DAJEB Informationsrundschreiben Nr. 221, 2010

/ IMPRESSUM

Die TelefonSeelsorge Hagen-Mark ist eine ökumenische Stelle und wird getragen durch den evangelischen Kirchenkreis Hagen und den katholischen Gemeindeverband Ruhr-Mark. Die Begleitung der Menschen in Not am Telefon, per Mail und Chat wird von 85 ehrenamtlichen und qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleistet, die Supervision wird von 8 Honorarkräften begleitet.

Martina Wiesemann ist hauptberuflich für das Büro verantwortlich.

Birgit Knatz und Dr. Stefan Schumacher leiten die TelefonSeelsorge.

Die Räume der TelefonSeelsorge Hagen-Mark sind im evangelischen und ökumenischen Zentrum im „Himmel@Erde“ in der Dödterstr. 10, 58095 Hagen.

Bürotelefon 02331-17773

Fax 02331-13700

www.telefonseelsorge-hagen-mark.de

kontakt@telefonseelsorge-hagen-mark.de

TELEFONNOTRUF RUND UM DIE UHR

0800 - 111 0 111 und 0800 – 111 0 222

BEGLEITUNG PER MAIL UND CHAT

www.telefonseelsorge-hagen-mark.de

WWW.TELEFONSEELSORGE- HAGEN-MARK.DE

GESTALTUNG UND DRUCK

tsew. tiefschwarz und edelweiß

www.tiefschwarzunedelweiss.de

Frankfurter Str. 65, 58095 Hagen



**FÖRDER
VEREIN** | der ökumenischen
Telefonseelsorge
Hagen e.V.

Dödterstr. 10, 58095 Hagen
Telefon 02331-17773 | Fax 02331-13700

Bank für Kirche und Caritas eG
IBAN: DE79 4726 0307 0011 9300 00
BIC: GENODEM1BKC

Freistellungsbescheid des Finanzamt Hagen,
St-Nr. 321/5737/1038

