

Hingucken, ob es Alarmzeichen gibt

Der 10. September ist der „Welttag der Suizidprävention“

VON MARKUS GELING

RECKLINGHAUSEN. „Nimm Dir Zeit, sprich an, hör zu – gib Hoffnung“: So lautet das diesjährige Motto zum „Welttag der Suizidprävention“, der seit 2004 immer am 10. September stattfindet.

Der Tag solle dazu animieren, „genau hin- statt wegzuschauen“; sagt Gunhild Vestner, Leiterin der Telefonseelsorge Recklinghausen. So sei jeder aufgefordert, mal kurz innezuhalten und sich zu fragen, ob es nicht auch in seinem eigenen Umfeld die typischen Alarmzeichen gibt: Dass sich jemand zurückzieht, seinen Hobbys nicht mehr nachgeht, sich plötzlich auffällig intensiv mit dem Thema Tod beschäftigt – um dann das Gespräch mit dem Betroffenen zu suchen und zu fragen: „Hey, was ist los mit dir? Wie geht es dir?“ Denn: „Die Suizidprävention lebt vom Hingucken“, betont Gunhild Vestner.

Die Mitarbeiter der Telefonseelsorge sind Spezialisten für dieses Thema. Schließlich begann die Geschichte der Einrichtung mit einer entsprechenden Anzeige, die der anglikanische Pfarrer Chad Varah 1953 in der englischen „Times“ veröffentlichte: „Before you commit suicide, ring me up!“ – „Ehe Sie einen Suizidversuch unternehmen, rufen Sie mich an!“

„Der zwischenmenschliche Kontakt wirkt dem Suizid entgegen: Das ist der Grundgedanke, der dahinter steht – und der hat für uns bis heute seine Gültigkeit“, sagt Gunhild Vestner.



Gunhild Vestner, Leiterin der hiesigen Telefonseelsorge.

Die ehrenamtlichen Kräfte der Telefonseelsorge werden auch immer wieder von verzweifelten Menschen angerufen, die ankündigen, sich genau jetzt töten zu wollen. „Dann versuchen wir natürlich, Hilfe zu mobilisieren“, sagt Gunhild Vestner. „Aber das geht selbstverständlich nur mit der Zustimmung des Anrufers.“ Er muss sagen, wer er ist und wo er sich befindet. „Aber das wird er nur machen, wenn ich es als Telefonseelsorgerin schaffe, in Kontakt mit ihm zu kommen – wenn ich also den Teil in ihm, der noch leben will, erreichen kann.“

Die Not und das Leid ernst nehmen

Dafür müsse man die Not und das Leiden, das den Anrufer in die Nähe dieser Verzweiflungstat treibt, absolut respektieren und ernst nehmen, sagt die Pfarrerin: „Da irgendetwas zu relativieren oder klein zu machen, bringt

überhaupt nichts.“ Gleichzeitig müsse der Anrufer merken, dass er nicht alleine und sein Leben jemandem wichtig ist. Dieses Gefühl führe er wiesenermaßen dazu, dass Angst und Stress abnehmen – „und möglicherweise wieder Alternativen zum ‚Schlussmachen‘ in den Blick kommen können“.

Aber was bringt Menschen überhaupt dazu, an einen Suizid zu denken?

„Die Hintergründe können ganz unterschiedlich sein“, weiß Gunhild Vestner. „Aber oft spielen sehr starke Verluste eine Rolle.“ Der Verlust eines geliebten Menschen, der materiellen Sicherheit, der Gesundheit. Junge Menschen könnten durch Mobbing oder Ausgrenzung auf solche Gedanken kommen. Ältere, wenn sie eine Bilanz ziehen – und das Gefühl bekämen, in einer leistungsorientierten Gesellschaft auf dem Abstellgleis gelandet zu sein.

Bei der Telefonseelsorge melden sich Menschen, die von quälenden Gedanken an Selbsttötung berichten. Aber auch deren Angehörige. Sie alle werden auch auf Einrichtungen hingewiesen, die einem nach dem Gespräch weiterhelfen können. Dazu gehört etwa der sozialpsychiatrische Dienst des Kreises mit seinen Fachärzten und Sozialarbeitern. Natürlich die LWL-Klinik in Herten. Oder auch die Trauergruppe der Recklinghäuser Gastkirche, in der Männer und Frauen zusammenkommen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben. „Denn das“, so Gunhild Vestner, „ist noch mal eine spezielle Trauer.“

INFO

Aufruf zur Blogparade

- ◆ Zum „Welttag der Suizidprävention“ ruft die Telefonseelsorge bundesweit zu einer „Blogparade“ auf. Blogger – also Autoren, die beispielsweise Tagebuch auf eigenen Webseiten schreiben – sollen sich mit Suizidprävention auseinandersetzen und so für das Thema sensibilisieren. „Die Idee ist, dass das Ganze so mal aus ganz unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet wird“, sagt Gunhild Vestner. Die besten Beiträge werden auf der Website der Telefonseelsorge veröffentlicht und prämiert. Mehr: www.telefonseelsorge.de
- ◆ Die Telefonseelsorge wird von der evangelischen und katholischen Kirche getragen. Sie ist rund um die Uhr, kostenlos und anonym erreichbar.
- ◆ Die Telefonseelsorge Recklinghausen erreichten im vergangenen Jahr 16 081 Anrufe, die zu 10 126 Seelsorge- und Beratungsgesprächen geführt haben. Die meisten Anrufer wollten sich durch das Gespräch vor allem entlasten (55 Prozent).
- ◆ „Zwei bis dreimal am Tag sprechen wir mit Anrufern, die in einer akuten Krise Hilfe suchen. Dabei geht es auch um konkrete Suizidabsichten“, heißt es auf der Homepage der Einrichtung.
- ◆ Insgesamt ging es 2016 in 786 Anrufen um das Thema Suizid.
- ◆ Darüber hinaus „schrieben fast in jedem fünften Chat Ratsuchende von ihren quälenden Gedanken an Selbsttötung“, so Gunhild Vestner.