

☑ Welt-Suizid-Präventionstag

◆ Weltweit nehmen sich nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich eine Million Menschen das Leben. In vielen Industriestaaten ist Suizid als Todesursache häufiger als Verkehrsun-

fälle, illegale Drogen und Gewaltverbrechen zusammen. In Deutschland sterben so pro Jahr fast 10 000 Menschen. Überproportional häufig nehmen sich Über-60-Jährige das Leben – und hier sehr häufig verwitwete Männer.

◆ Auf all dies soll der Internationale Suizid-Präventi-

onstag jährlich am 10. September aufmerksam machen. 2011 steht er unter dem Motto „Suizid in multikulturellen Gesellschaften verhüten“. Initiatoren des seit 50 Jahren organisierten Aktionstages sind die Internationale Vereinigung für Suizidprävention und die WHO.

Gemeinsam nach anderen Lösungen suchen

Telefonseelsorger leisten Suizidgefährdeten Beistand

RECKLINGHAUSEN. (MG) Eine Notrufzentrale für Menschen einzurichten, die daran denken, sich umzubringen – aus dieser Idee ist vor knapp 60 Jahren die Telefonseelsorge entstanden. Auch heute noch geht es dort in den Gesprächen immer wieder um das Thema Suizid. Gerade nachts.

Frauen und Männer melden sich, weil sie um Freunde oder Angehörige trauern, die sich umgebracht haben. Oder sie berichten von eigenen Suizidversuchen. Oder erzählen, dass sie vorhaben, sich das Leben zu nehmen.

In der Telefonseelsorge Recklinghausen sind im vergangenen Jahr 875 Gespräche geführt worden, in denen Suizid eine Rolle spielte. Darüber hinaus wurde Selbsttötung in jedem fünften Internet-Chat thematisiert.

„Die Gründe für suizidale Krisen können ganz unterschiedlich sein“, sagt Gunhild Vestner mit Blick auf den heutigen „Suizid-Präventionstag“. „Aber meistens“, so die Leiterin der hiesigen Telefonseelsorge, „haben sie im weitesten Sinne mit Verlust zu tun.“ Der Verlust des Arbeitsplatzes, der Verlust eines geliebten Menschen oder der Verlust der körperlichen Unversehrtheit – also etwa eine schwere Erkrankung, bei der es keine Aussicht auf Besserung gibt. „Häufig“, so Vestner, „spielen bei Suiziden im Hintergrund aber auch psychische Erkrankungen eine Rolle, etwa Depressionen.“



Wer sich mit Suizidgedanken quält, findet bei der Telefonseelsorge Ansprechpartner.

—FOTO: DPA

Suizidgefährdete seien gedanklich und emotional völlig eingeengt. „Sie fühlen sich als Spielball, als Opfer ohne jede eigene Handlungsmöglichkeit.“ Der Tod erscheint als einzige Lösung, um ihn kreisen die Gedanken.

„Warum“-Fragen sind ein Tabu

Die derzeit 86 ehrenamtlichen Mitarbeiter der Telefonseelsorge würden daher versuchen, Gestaltungsoptionen aufzuzeigen: Dass man etwa nochmal einen Arzt aufsuchen könne, einen Schuldnerberater, einen guten Freund oder einen Traumatherapeuten – je nachdem.

Ein Ziel sei es, dass der Suizidgefährdete es schaffe, wieder „an seine eigenen Ressourcen anzudocken“, so Gunhild Vestner – also an das, was er hat und kann.

Für die Telefonseelsorger sind solche Begleitungen eine große Herausforderung. Sie stellen sich mit all ihren Möglichkeiten an die Seite des Anrufers, hören ihm zu, respektieren und akzeptieren ihn – und vermeiden „Warum“-Fragen, damit der Suizidgefährdete nicht unter Rechtfertigungsdruck gerät. Die ehrenamtlichen Kräfte machen aber auch klar, dass die Entscheidung und Verantwortung letztendlich nur beim Anrufer liegen kann. „Das ist wichtig für die psychische Hygiene unserer Mitarbeiter, aber auch für das Gespräch“, so Vestner. „Denn das kann dann von beiden viel freier geführt werden.“

Die Telefonseelsorger können verzweifelten Menschen helfen, durch die Nacht zu kommen. In der Regel erfahren sie aber nicht, was aus dem Anrufer und seinen Suizidgedanken wird. Hoffnung gebe es jedoch meistens, denkt Vestner. „Es ruft nur an, wer noch ambivalent ist.“ Wer also noch nicht entschieden hat, ob er sich wirklich selbst töten soll – oder doch versuchen will, weiter zu kämpfen.

INFO Die Telefonseelsorge ist anonym und kostenlos zu erreichen unter:

☎ 0800/1110111

@ www.telefonseelsorge.de