

## ... damit das Leben weitergeht – Suizidprävention durch TelefonSeelsorge

Ruth Belzner, Leiterin der Telefonseelsorge Würzburg/Main

»Telefonseelsorge, guten Tag«. Wenn unsere – bis auf wenige Ausnahmen ehrenamtlichen – Seelsorger sich so oder ähnlich melden, wissen sie noch nicht, wohin das folgende Gespräch sie und ihr Gegenüber führen wird; ob es eine eher »harmlose« Unterhaltung mit einem Menschen wird, der einfach seine tägliche Dosis an Kontakt sucht, die er woanders nicht findet; ob jemand von ihnen eine Lösung für ein konkretes Problem oder Hilfe für eine Entscheidung erwartet; oder ob sie einem Menschen begegnen, der sich ein Weiterleben nicht mehr vorstellen kann, den Suizidgedanken bedrängen oder der bereits konkrete Suizidabsichten hat und darüber mit jemandem reden möchte.

Betreten Mitarbeitende in der Online-Arbeit der TelefonSeelsorge den Chatroom oder öffnen sie eine Mail, können sie grundsätzlich eher von einem gewichtigen Anliegen ausgehen. Manches lässt sich bereits aus der Betreff-Zeile der Mail oder aus dem bei der Chat-Buchung genannten Anliegen erschließen. Dennoch wissen auch sie nicht, ob sie im Folgenden mit der Frage »Weiterleben oder Selbsttötung?« konfrontiert werden.

Diese Frage ist es, die Bewerber für die Ausbildung in der TelefonSeelsorge üblicherweise einfällt, wenn sie nach einem für sie beängstigenden Szenario der angestrebten Tätigkeit gefragt werden. Das ist aus zwei Gründen auch naheliegend: Zum einen bewegen die Gespräche, Chats und Mails, in denen ein Mensch erkennbar mit der Frage »Weiterleben oder Selbsttötung?« ringt, Mitarbeitende in besonderem Maß. Und zum anderen war die Häufigkeit der Suizide in Berlin 1956 tatsächlich der Auslöser für die Gründung der ersten TelefonSeelsorge (damals noch »Lebensmüdenbetreuung« genannt).

Wie oft heute suizidgefährdete Menschen an uns herantreten, können wir in etwa anhand der von unseren Mitarbeitenden vermerkten Daten einschätzen: Im Jahr 2017 äußerte bei 36.041 Gesprächen (d. h. bei jedem 20sten Seelsorgegespräch) der Anrufende Suizidgedanken, bei einem von 120 Gesprächen (insgesamt 6.108) ging es um Suizidabsichten. In jedem siebten Chat werden Suizidgedanken geäußert und in einem von 25 Chats Suizidabsichten genannt. Bei den knapp 27.000 Mailkontakten taucht das Thema mit 1,2 % bzw. 0,23 % deutlich seltener auf. Von Suizidalität Betroffene suchen wohl eine unmittelbare Resonanz auf ihre Mitteilung und dafür sind das Telefon und der Chat geeignete Medien, die dies sicherstellen.

### Begegnung auf Ohrenhöhe

Der letzte Weltkongress der TelefonSeelsorge fand im Juli 2016 in Aachen unter dem Motto »for life to go on – 50 years of suicide prevention« statt. Dabei durften wir das 50-jährige Jubiläum des Internationalen Verbandes der Hilfetelefone feiern. In den Vorträgen und Workshops wurde aus unterschiedlichen Perspektiven deutlich, dass und inwiefern gerade die Hilfetelefone mit ihren Ehrenamtlichen so wirksam in der Suizidprävention sind

Wir sind rund um die Uhr erreichbar, von jedem Ort aus, ohne Kosten, anonym und datengeschützt. Ratsuchende können sich sicher sein, dass nicht über sie bestimmt wird, sie können den Kontakt auch jederzeit folgenlos beenden. Erst diese Sicherheit macht es so manchem Menschen in einer suizidalen Krise möglich, sich zu öffnen.

Entscheidend ist dabei letztendlich die Qualität des Kontakts, und das gilt für jedes Gespräch, jeden Chat und jede Mail, auch für die Fälle, in denen Suizidalität nicht im Vordergrund steht. Nichtprofessionelle und gut geschulte, reflektierte Ehrenamtliche können auf besondere Art

hilfreiche Gesprächspartner sein. Sie müssen nicht diagnostizieren, brauchen kein Beratungs- oder Behandlungsziel zu definieren, nicht über Interventionen zu entscheiden und vor allem haben sie die Freiheit, auch einmal von sich, von ihrer eigenen Erfahrung und Haltung zu sprechen – wenn sie den Eindruck haben, dass das für ihr Gegenüber eine Hilfe sein könnte, um sich verstanden zu fühlen und um sich selber zu verstehen. Diese Art der Beziehung ist es, die Menschen in einer suizidalen Krise als entlastend und stützend erleben.

Damit ehrenamtliche Telefonseelsorger dieses besondere Beziehungsangebot auch in Extremsituationen machen können, bedarf es einiger Voraussetzungen.

Die Mitarbeitenden müssen offen, berührbar und einfühlungsfähig, dabei grundsätzlich belastbar und auch fähig zur Abgrenzung sein. Um die notwendige innere Grenze wahren zu können, ist es hilfreich, Supervision in Anspruch zu nehmen. Denn für die Seelsorger geht es darum, die Verzweiflung und die subjektive Perspektivlosigkeit des Gegenübers wahrzunehmen, auch wenn man die Auslöser nicht unmittelbar nachvollziehen kann. Man muss die Gefühle des Gegenübers aushalten und darf sie nicht mit Tröstungen kleinreden. Und gleichzeitig ist es enorm wichtig, sich als Seelsorger von diesen Gefühlen und den damit verbundenen Deutungen nicht anstecken zu lassen, besonders dann nicht, wenn Anrufende etwas schildern, das an eigene schmerzhaft Erfahrungen rührt.

Seelsorger brauchen also in mehrfacher Hinsicht ein »und trotzdem«: Sich von der Verzweiflung des Anderen berühren lassen und sie trotzdem nicht teilen; sich wirklich interessieren und engagieren und trotzdem dem Anderen die Verantwortung für sein Leben lassen; die Hoffnungslosigkeit des Anderen respektieren, sie nicht durch Versprechungen (»das wird schon wieder«) bagatellisieren und trotzdem hoffen – stellvertretend für den Anderen. Und letztlich darauf vertrauen, dass ein gelingender, dem Leben eine Chance gebender Kontakt ein Geschenk Gottes ist.

Dieses Vertrauen ist ein Ausdruck unseres Selbstverständnisses. Die TelefonSeelsorge ist ein ökumenisch-kirchlicher Raum. Wer mitarbeitet, setzt sich mit den eigenen Sinn- und Glaubensfragen auseinander und kann davon Zeugnis geben. Dabei ist die Vielfalt der Zugänge zum Glauben ein spiritueller Reichtum der TelefonSeelsorge. Verbindend ist das Verständnis von Seelsorge: Wir begegnen in jedem anderen Menschen Gottes Ebenbild – auch wenn er sich selbst nicht so sehen kann. Und ihm gebührt selbstverständlich die Sorge um seine Seele, unabhängig von seiner Leistung oder seinem Veränderungswillen.

Gespräche, in denen die Suizidalität eines Menschen direkt thematisiert und im besten Fall eingeehtet wird, sind zahlenmäßig ein kleiner Ausschnitt aus der täglichen Arbeit der 105 TelefonSeelsorge-Stellen. Gott sei Dank!

#### (Über-)Lebenshilfe für psychisch Erkrankte

Durch ihr Da-Sein trägt die TelefonSeelsorge jedoch auch für viele nicht akut suizid- gefährdete Menschen dazu bei, dass deren Leben weitergeht, dass sie es schaffen, die Herausforderungen ihres Tages, die aus unserer Perspektive leicht sein mögen, auch heute anzugehen. Das gilt sicher für die Menschen, die mit einer psychischen Erkrankung leben müssen und die regelmäßig das Gespräch mit der TelefonSeelsorge suchen (betreffend ca. 30 % der Seelsorgegespräche). Da werden oft keine großen Fragen thematisiert. Und so übersehen Seelsorger leicht, dass auch hier ihr aufmerksames und achtsames Zuhören, ihr Interesse am Gegenüber und ihre Resonanz enorm wichtig sind. Eine Erfahrung aus der TelefonSeelsorge Würzburg/Main-Rhön kann dies verdeutlichen:

Wir erlebten über mehrere Jahre eine Anruferin, alleinlebend, die Ehe und die Beziehungen zu ihren erwachsenen Kindern waren zerbrochen. Sie hatte inzwischen ihre Suchterkrankung im Griff, allerdings: anstatt zur Flasche griff sie nun zum Hörer. Sie rief täglich – auch mehr als einmal in einer Dienstschicht – an, wollte erzählen, was sie bisher heute getan hatte, worüber sie sich aktuell sorgte, ärgerte oder auch freute. Die Gespräche waren von ihrer Seite aus kurz, nur einige Minuten, und dennoch löste die Häufigkeit ihrer Anrufe mehrheitlich Unmut bei den Mitarbeitenden aus. Als wir endlich verstanden, dass wir von ihr keine Selbstbeschränkung erwarten konnten, gestand ich das der Anruferin in einem Gespräch auch direkt zu, zu ihrer Erleichterung. Ich sagte ihr zudem, dass Mitarbeitende ein Gespräch mit ihr aber auch ablehnen könnten. Bei denen schwand durch diese Erlaubnis der Unmut deutlich, es fiel ihnen insgesamt viel leichter, mit der Anruferin einfach ein paar Minuten über ihre aktuelle Befindlichkeit zu sprechen. Als dann ein Tag ohne einen Anruf von ihr verging, waren die Diensthabenden erst irritiert und am zweiten Tag richtig besorgt. Und überrascht stellten wir fest: Die Anruferin hatte hier in der TelefonSeelsorge einen Ort gefunden, in dem sie Bedeutung hatte. Das wurde uns aus ihrer Perspektive bestätigt: Zwei weitere Tage später bekam ich einen Anruf ihrer Betreuerin. Sie solle der TelefonSeelsorge von ihrer Betreuten, unserer Anruferin, unbedingt Folgendes ausrichten: »Ihr wart ganz wichtig für mich. Es gibt außer euch niemanden, bei dem ich weiß, dass ich grundsätzlich immer kommen darf. Ich hab mich nicht gefreut, wenn jemand mal nicht mit mir reden wollte. Ich hab's aber verstanden, wenn ich euch auf die Nerven gegangen bin. Und beim nächsten Anruf war's dann wieder gut. Ihr habt mich am Leben gehalten.« Von der Betreuerin gefragt, ob sie uns das nicht selber sagen wollte, meinte die Anruferin »Nein, jetzt brauche ich die Telefonseelsorge nicht mehr.« Und in der Nacht starb sie (an Herzversagen).

Auch wenn eine solche Botschaft eher selten zu den Mitarbeitenden in der Telefon-Seelsorge gelangen dürfte: ich bin überzeugt, dass diese Frau etwas benannt hat, was für viele der Anrufenden, Chattenden und Mailenden gilt, unabhängig davon, ob sie sich dessen bewusst sind oder es gar äußern würden. So unspektakulär ein einzelner Kontakt auch sein mag, so existentiell wichtig ist für viele Menschen in langfristig schweren Lebenssituationen die Erfahrung: »Ich kann hier jederzeit anrufen, ich kann eine Mail schreiben, die sicher beantwortet wird, ich kann chatten. Hier interessiert sich jemand für mich, denkt und fühlt mit, begegnet mir auf Augenhöhe und zieht gegebenenfalls auf respektvolle Art klare, nachvollziehbare Grenzen.« Und die Möglichkeit, dies in Anspruch zu nehmen, kann durchaus Tag für Tag den Unterschied machen. Damit das Leben weitergeht ...