

# Begleiter durch schwere Krisen

Der Arbeitskreis Leben Stuttgart hilft Menschen bei Selbsttötungsgefahr und ihren Angehörigen

In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 10 000 Menschen durch Suizid, mehr als 100 000 sind als Hinterbliebene davon betroffen. Mit dem Welttag der Suizidprävention am 10. September wird auf diese Problematik aufmerksam gemacht. In Stuttgart bietet der Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Hilfe in schweren Krisen und bei Selbsttötungsgefahr.

**KARIN HASCHER**

Zehn Menschen starben 2012 in Stuttgart bei Verkehrsunfällen. Im gleichen Jahr – aktuellere Zahlen liegen noch nicht vor – nahmen sich 89 Menschen das Leben, 55 Männer und 34 Frauen. Soweit die erschreckende Statistik.

Ellen Wittke und ihre Kolleginnen wissen, wie es Menschen geht, in denen alles düster und hoffnungslos wird, die keinen Ausweg mehr sehen, obwohl sie doch gerne leben würden. Eine Betroffene hat diese



Erfahrung für den Arbeitskreis Leben aufgeschrieben (siehe unten). „Die Schilderung ist typisch für die Menschen, die zu uns kommen“, sagt Wittke. Einige haben bereits einen Suizidversuch hinter sich.

Etwa die Hälfte der Hilfesuchenden ist selbst in Gefahr, sich zu töten, ein Viertel sorgt sich um einen Verwandten, einen Freund oder Kollegen. „Auch Lehrer, die wegen eines Schülers beunruhigt sind, wenden sich an uns.“ Immer

größer wird der Anteil derjenigen, die den Verlust eines Nahestehenden zu verkraften haben, der sich getötet hat. Die sich mit Fragen quälen: „Habe ich etwas falsch gemacht?“, „Warum tut er mir das an?“, „Wie soll ich jetzt weiterleben?“

In den Trauergruppen können die Betroffenen über ihre Ängste, Schuldgefühle, auch ihre Wut, reden. „Der Suizid führt uns die eigene Ohnmacht vor Augen“, weiß Ellen Wittke. „Manchen gelingt es, Verständnis für den Suizid zu empfinden, ihn zu akzeptieren, und die eigene Trauer wahrzunehmen.“

Das Zimmer, in dem Ellen Wittke arbeitet und die Gespräche mit ihren Klienten führt, ist hell und freundlich wie die anderen Räume des AKL in der Römerstraße. Die 58-Jährige hat in Tübingen Pädagogik studiert und ist durch ihre Mitarbeit bei der Telefonseelsorge zum AK Leben gekommen. Zusammen mit ihren Kolleginnen Dolores Wessels und Kathrin Herzog, beide Sozialpädagoginnen,



**Das Team:** Ellen Wittke und Dolores Wessels, dahinter Kathrin Herzog und Helga Haussmann (von links). Foto: Hascher

teilt sie sich zwei Vollzeitstellen. Zum Team gehört auch Helga Haussmann, die sich um die Verwaltung kümmert.

## Im Notfall 110 oder 112

1985 wurde der Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. (AKL) gegründet. Für die finanzielle Unterstützung sorgen die Stadt und das Land sowie Eigenmittel und Spenden. Der AKL arbeitet mit dem Sozialamt zusammen und ist mit allen Institutionen vernetzt, die ebenfalls mit der Suizidproblematik befasst sind – von der psychiatrischen Praxis in der Nähe über den Krisen- und Notfalldienst bis zum Furtbachkrankenhaus, dessen Chefarzt, Pro-

fessor Dr. Elmar Etzersdorfer, auch Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) ist.

„Wir sehen das Angebot des AKL als einen Baustein in der Versorgung“, erklärt Ellen Wittke. „Im akuten Notfall wählt man am besten die 110 oder 112. Von der Einsatzzentrale werden dann die Notfallseelsorge und das Kriseninterventionsteam einbezogen.“

„Der AKL hat sich aus der Idee entwickelt, dass Menschen in Zeiten großer Not, Mitmenschen brauchen, denen sie vertrauen, die Nähe zulassen können, die sich als Partner verstehen und die selbst auch wissen, dass es schwere Zeiten im Leben ge-

ben kann.“ Es gehe um „Verbindung“ in Zeiten von Trennungen, Abbrüchen und Verlusten, die meist Auslöser für die Verzweiflung sind.

## Aufklären über Depression

„Ganz wichtig ist uns, die Situation, dass jemand nicht mehr weiter weiß, zu enttabuisieren.“ Vor allem Männer wollen sich oft nicht eingestehen, dass sie Hilfe brauchen.

„Ein weiterer großer Teil unserer Arbeit ist Aufklärung, was Depression bedeutet.“ Das gilt bei den Betroffenen selbst und auch bei den Angehörigen, die sich Sorgen machen.

Immer wieder erschreckend ist für Ellen Wittke und ihre Kolleginnen, wenn nach dem Suizid eines Prominenten – wie jetzt Robin Williams – die Zahl der Selbsttötungen zunimmt. „Ganz schlimm war es nach dem Tod von Robert Enke“, erinnert sie sich. Der Torwart hat sich 2009 das Leben genommen. Einige Menschen in Stuttgart folgten seinem Beispiel. „Damals kamen eingie von den Angehörigen zu uns.“

Und deshalb ist es so gut, dass es den Arbeitskreis Leben gibt. Zu dem Team aus pädagogisch-therapeutischen Fachkräften kommen geschulte ehrenamtliche Krisenbegleiterinnen und -begleiter. Sie werden nach einem Auswahlverfahren ausgebildet und sind kontinuierlich in Kontakt mit den Fachkräften.

## „Ich habe es geschafft, diese schwere Zeit zu überleben“

Eine junge Frau schreibt: „Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen, das Erwachen der Natur, eigentlich etwas sehr Schönes, mich jedoch machte es unendlich traurig. Während bei den meisten Menschen neue Lebensgeister geweckt werden, wenn sie sich auf die warmen Tage des Frühlings freuen, wollte ich am liebsten wieder Winter und mich in meiner Wohnung verkriechen. Ich empfand es als äußerst quälend, diese gut gelaunten Menschen um mich herum...“

Ich fühlte mich ausgeschlossen von diesen wunderbaren Lebensgenüssen und konnte nur weinen. Ich konnte die Tage kaum aushalten und wollte nur tot sein. Jeden Tag quälten mich aufdrängen-

de Suizidgedanken. Ich wollte doch nur leben wie jeder andere Mensch. Ich wurde immer verzweifelter und kämpfte gegen den Drang, mir etwas anzutun. Ich konnte das Leben nicht mehr ertragen. Die Lebensangst wurde immer schlimmer. Während es draußen immer heller wurde, wurde es in mir immer dunkler... Ich glaube, es ist schwer vorstellbar, wie schlimm es ist, auf der Welt zu sein und nicht mehr leben zu können (zu wollen). Nur den Tod als letzte Rettung zu sehen. Ich bin doch geboren, um gerne zu leben und glücklich zu sein. Ich wusste nur, ich muss da durch. Das Leben hat noch etwas vor mir und ich mit ihm. Ich wurde mir bewusst, dass ich nur dies eine Leben

habe, nur diese eine Chance. Es musste doch möglich sein, dieses eine Leben zu leben.

Also nahm ich alle Hilfsangebote an. Als erstes ging ich zu AKL. Dort konnte ich alles loswerden, endlich über meine Lebensmüdigkeit reden. Nach vielen Monaten ging es mir dank der AKL-Gespräche, Klinik und Medikamenteneinnahme langsam besser.

Ich habe es geschafft, diese schwere Zeit zu überleben. Heute – ein Jahr später – kann ich den Frühling wieder genießen. Ich fühle mich nicht mehr ausgeschlossen von allen Lebensgenüssen. Manchmal denke ich noch an den Tod, aber mein Leben ist lebenswert.“

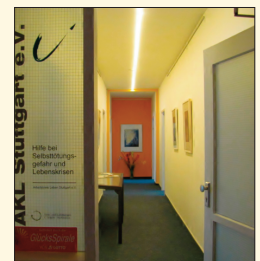
(Geschrieben für den AK Leben Stuttgart)

## AK LEBEN STUTTGART

**Kontakt:** Telefon 600 620 montags, dienstags und freitags 10 bis 13 Uhr, mittwochs und donnerstags von 14 bis 16 Uhr sowie nach Vereinbarung. E-Mail [akl-stuttgart@ak-leben.de](mailto:akl-stuttgart@ak-leben.de). Adresse: Römerstraße 32, 70180 Stuttgart.

**www.ak-leben.de:** Unter dieser Internetadresse sind mehrere Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg zu finden – einfach auf der Startseite den roten Punkt bei „Stuttgart“ anklicken. Hier stehen Telefonnummern für akute Notfälle, weitere Ansprechpartner, Termine, Informationen, wie man den AK Leben finanziell oder ehrenamtlich unterstützen kann, wie man Krisenbegleiter wird, sowie Broschüren, Jahresberichte und Links.

**Gedenken:** Am Samstag, 11. Oktober, veranstaltet der Arbeitskreis Leben Stuttgart um 15 Uhr in der Markuskirche, Filderstraße 22, eine ökumenische Feier zum Gedenken an alle Menschen, die durch Suizid gestorben sind. (kh)



**Hier geht es zum AKL – nach telefonischer Vereinbarung eines Termins.** Foto: AKL